

Universita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy

BRUSLENÍ PŘEDŠKOLNÍCH DĚTÍ

Skating of pre-school children

Závěrečná práce
bakalářská

Vedoucí závěrečné práce:

PaedDr. Ladislav Pokorný

Autor: Lucie Jelínková

Studijní obor: specializace v pedagogice
– učitelství pro MŠ Praha
2008

Prohlašuji, že jsem závěrečnou práci zpracovala samostatně s odbornou pomocí PaedDr. Ladislava Pokorného, uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a řídila se zásadami vědecké etiky.

Děkuji vedoucímu práce PaedDr. Ladislavu Pokornému za pomoc a cenné rady, které mi poskytl při zpracování závěrečné práce.

V Praze

.....

Anotace

Téma *Bruslení předškolních dětí* jsem si vybrala proto, že jsem se chtěla přesvědčit o tom, zda je bruslení pro děti předškolního věku opravdu tak nevhodný sport, jak se traduje.

K tomu, abych zjistila pravdu, jsem si stanovila cíle vyhledat možnosti organizovaných výuk pro děti předškolního věku, vyhledat metodiky subjektů a jejich vhodnost pro daný věk dětí a z dostupných informací vytvořit metodický postup vhodný pro tuto věkovou skupinu dětí. Po prostudování literatury a ověření metodického postupu v praxi jsem došla k závěru, že nejsou-li u dítěte diagnostikovány vady, kvůli kterým by nemohlo sport vykonávat, tak není důvodu, proč dítě nenaučit základy bruslení na ledě.

Annotation

I have picked up the topic on *Skating of pre-school children* because I wish to find out whether skating really is an unsuitable sport for children of the pre-school age as generally believed. In order to find out the truth, I have set up the goals of identifying the opportunities of organised training for children of the pre-school age, detecting methodologies of any relevant subjects, and their suitability for the children of the given age group, and - on the basis of available information - developing a methodology suitable for the children of that age group. Following a thorough study of the relevant literature and having verified the methodology in practice, I have concluded that - unless certain defects have been diagnosed with some children, which would prevent them from pursuing that sport - there are no reasons whatsoever why children should not be taught the basic skills of skating on the ice.

Klíčová slova

Bruslení předškolních dětí, krasobruslení, lední hokej, rychlobruslení, metodika bruslení, metodické vedení výcviku, výstroj a výzbroj

Key words

Skating of pre-school children, figure skating, ice hockey, speed skating, methodology Of skating, methodological management of training, outfit and equipment.

Obsah

Úvod	
1. Problém a cíl práce	1
2. Historie bruslení	2
3. Organizace provozující výuku bruslení předškolních dětí	3
3.1 Krasobruslení	3
3.2 Lední hokej	4
3.3 Rychlobruslení	7
3.4 Rychlobruslení – Short Track	7
4. Metodiky jednotlivých subjektů	9
4.1 Nejčastější průpravná cvičení základního bruslení	9
4.2 Základní postoj na ledě	10
4.3 Jízda vpřed	11
4.4 Vyjíždění zatáček na obou bruslích	13
4.5 Zastavení pluhem a smykem	14
4.5.1 Brzdění jednostranným pluhem	14
4.5.2 Zastavení oboustranným pluhem	15
4.5.3 Zastavení smykem	16
4.6 Překládání vpřed	16
4.7 Jízda vzad	18
4.8 Překládání vzad	19
4.9 Oblouky vpřed ven a vpřed dovnitř	20
4.9.1 Oblouk vpřed ven	20
4.9.2 Oblouk vpřed dovnitř	21
4.10 Obraty	22
4.10.1 Obrat na obou bruslích	23
4.10.2 Obrat s přešlápnutím z jízdy vpřed do jízdy vzad	23
4.10.3 Obrat s přešlápnutím z jízdy vzad do jízdy vpřed	24
4.11 Přeskakování překážek snožmo a jednonož	25
4.11.1 Výskok snožmo	25
4.11.2 Poskok vpřed střidonož (koníček)	26
4.12 Bruslení na rychlost a vytrvalost	27
5. Metodické vedení výcviku a příklady vyučovacích hodin	28
5.1 Vyučovací metody	29
6. Výzbroj a výstroj	31
6.1 Pro bruslení a krasobruslení	31
6.1.1 Připevnění brusle	31
6.1.2 Broušení bruslí	32
6.2 Výstroj a výzbroj rychlobruslaře	32
6.3 Hygiena oblečení a obuvi	33
7. Nejčastější onemocnění a úrazy a jejich prevence	34
8. Příprava mimo led	36

8.1 Výkonnost oběhového a dýchacího systému.....	36
8.1.1 Povídací pravidlo:.....	36
8.1.2 Srdeční tep:.....	36
8.1.3 Pásmo odpovídající tepové frekvence:.....	37
8.1.4 Svalová síla.....	37
8.1.5 Svalová vytrvalost.....	38
8.1.6 Ohebnost.....	38
8.1.7 FIT.....	39
II. Praktická část.....	40
9. Ukázky hodin	41
10. Ověření metodického postupu.....	52
10.1 Souhrnné vyhodnocení.....	53
10.2 Výsledky dívek a chlapců.....	54
11. Možnosti organizované výuky bruslení pro děti předškolního věku.....	57
12. Diskuse	60
Závěr	62
Seznam literatury	
Přílohy	

Úvod

Téma bruslení předškolních dětí jsem si vybrala proto, že jsem si při absolvování několika průběžných praxí v různých mateřských školách všimla, že je opomíjeno.

Každá tato mateřská škola se odlišným způsobem zaměřovala na výchovu a vzdělávání dětí, tedy měly jiné programy pro děti, ale i rozdílné názory na přístup k dítěti a jeho rozvoji.

Všechny mateřské školy, které jsem navštívila, měly však něco společného. Ve všech byly dětem k dispozici kroužky jako je angličtina, keramika, flétna a plavání. A stejně tak děti s mateřskou školou jezdily většinou jen jednou za rok na „školou v přírodě“, a to vždy na začátku léta, tedy na konci školního roku. Jen jedna organizovala pro děti i „zimní školu v přírodě“. V žádném případě nechci mateřské školy nějak odsuzovat, ale proč tedy nezařadit do programu školky nový druh pohybu jako je bruslení a nabídnout ho dětem.

Myslím si, že umět bruslit je stejně důležité jako umět plavat nebo umět jiné podobné dovednosti. Proto jsem se rozhodla, že se pokusím ve své závěrečné bakalářské práci objasnit a uvést na pravou míru význam bruslení, jelikož se okolo tohoto sportu vyskytuje spousta mýtů, které vrhají na tento zimní sport negativní světlo. Chci se tedy ve své práci pokusit vše objasnit a některé možná i přesvědčit o tom, že bruslení na ledě by mohlo být vhodným zařaditelným zimním sportem do výuky a vzdělávání dětí předškolního věku.

Bruslení podporuje stejně jako tak oblíbené plavání rozvoj velkých svalových skupin, oběhovou a dýchací soustavu. Vytváří nové pohybové návyky a zvyšuje smysl pro rovnováhu.

Bruslení je proto řazeno mezi základní a nejzdravější sporty, můžeme ho tedy zařadit na úroveň významu plavání, lyžování a lehké atletiky.

Myslím si, že by se už i předškolní děti mohly učit základnímu bruslení, i když se pak možná nedají na dráhu krasobruslení, hokeje či rychlobruslení, ale neměli bychom jim odeprít pocit z jízdy na bruslích, pocit jakési volnosti v rychlosti, kterou dokážu bezpečně ovládat.

1. Problém a cíl práce

Problém práce

1. Může být bruslení na ledě vhodným sportem pro děti předškolního věku?
2. Jaké mají děti tohoto věku možnosti navštěvovat organizovanou výuku bruslení?
3. Jaké jsou metodiky organizací pořádající výuku bruslení pro předškolní děti?

Cíle teoretické části

1. Zjistit možnosti organizované výuky bruslení pro děti předškolního věku.
2. V souladu s prostudovanou odbornou literaturou porovnat metodiky výuky pro děti předškolního věku různých subjektů, pořádajících tyto kurzy.
3. Osvětlit vhodnost ledního bruslení jako zařaditelnou činnost do programu mateřské školy.

Cíle praktické části

1. Vypracovat vhodný metodický postup výuky základního bruslení pro děti předškolního věku.
2. Ověřit vhodnost navrženého metodického postupu v praxi.
3. Podpořit zájem dětí o tento druh sportu díky správně a vhodně navrženému metodickému postupu.

Hypotézy

1. Domnívám se, že přes malé věkové rozdíly se budou u dětí vyskytovat velké dovednostní rozdíly.
2. Předpokládám, že vlivem správného metodického postupu se podaří odstranit u dívek chybný odraz ze zoubků.
3. Myslím si, že u dovedností, které lze provádět na levou a pravou stranu, se mi podaří díky správně zvolené metodice dominanci silnější strany vyrovnat.
4. Očekávám, že díky správně zvolenému metodickému postupu budou děti kladně motivovány k dalšímu zdokonalování v bruslení na ledě.

Metody

Pozorování zúčastněné, pozorování nezúčastněné, experiment, rozhovor.

2. Historie bruslení

Dobu vzniku bruslení není možné přesně určit. Jeho začátky spadají až do mladší doby kamenné, kdy se zřejmě snaha po rychlejšímu pohybu na ledové ploše odrazila ve výrobě první brusle. Tato brusle se však ani tvarem a materiálem nepodobala brusli dnešní, jelikož byla vyráběna z kosti, do které se provrtaly díry, jimi se protáhly řemínky, které se následně přivázaly k noze. Další odlišnost spočívala v tom, že brusle neměly bruslaři přivázané na obou nohách, ale pouze na jedné. Druhá noha sloužila k odstrkování.

Ve středověku se brusle začaly vyrábět ze dřeva, do jehož lubu se vsazovalo želízko. Tyto brusle se používaly až do 19. století. Brusle se dále vyznačovaly tou odlišností, že měly dlouhou zakroucenou špičku podle bot, které v té době byly v módě.

V polovině 19. století se objevují první celokovové brusle, zhotovené kovářem, později se vyrábí průmyslově, a to z oceli. Nejznámější značkou tohoto období se stala značka „Halifax“ s krátkými ostrými špičkami, přichycované k botě pomocí klíček.

První brusle upevněné k botě šroubky předvedl Evropanům americký krasobruslař Jackson Hainez. Během dalších let se brusle začaly lišit nejen svým vzhledem a tvarem nožů, ale podle toho, k čemu byly využívány (krasobruslení, hokej, rychlobruslení).

3. Organizace provozující výuku bruslení předškolních dětí

3.1 Krasobruslení

Je bruslení za hudebního doprovodu, podřízené určitým pohybovým pravidlům a s určitými figurami. Spojuje dohromady sportovní a umělecký projev.

Historie

Počátky krasobruslení nalezneme již ve 13. a 14. století v Holandsku. První bruslařský klub byl založen v Edinburku v roce 1742. Později v polovině 19. století dal Američan Haines bruslení zcela moderní pojetí. V roce 1882 se konaly ve Vídni první mezinárodní závody a následně v roce 1892 vznikla Mezinárodní bruslařská unie. V Čechách vzniká první specializovaný klub na bruslení až v roce 1868, ale již v roce 1889 se konají v Praze první mezinárodní závody v krasobruslení.

Pravidla

Druhy soutěží

- a) mistrovské
- b) pohárové soutěže
- c) přebory krajů
- d) přebory klubů
- e) nemistrovské
- f) mezinárodní

Soutěžní kategorie

sólo – muži a ženy
sportovní dvojice
taneční páry
skupiny synchronizovaného bruslení

Systém soutěží

jednotlivci – krátký program, volná jízda
sportovní dvojice – krátký program, volná jízda

taneční páry – povinné tance, originální tanec, volný tanec

skupiny synchronizovaného bruslení – krátký program, volná jízda

3.2 Lední hokej

Je kolektivní hra na ledě, při níž se hráči jezdící na bruslích snaží hokejovou holí dopravit kotouč do soupeřovy branky.

Historie

Lední hokej vznikl v Kanadě, proto se mu dříve také říkalo „hokej kanadský“, ovšem přesné místo a doba vzniku nejsou známy. Nejčastěji se tudíž uvádějí 60. – 70. léta 19. století a kanadská města Kington a Montreal.

Původně nebyl počet hráčů omezen, stejně tak i hrací doba, postupně se však počet hráčů upravoval z 11 na 9, 7 a pak na dnešních 6 hráčů. Do Evropy se hokej dostal na přelomu 19. a 20. století, ovšem v Čechách se hra podobná hokeji hrála již v letech 1889 – 1891. Od roku 1894 se objevuje název „míč ledový“ a v letech 1908 – 1909 se přechází na kanadský způsob hokeje. 8.11.1908 byl založen Česká svaz hokejový, který má již v této době 12 klubů, z nichž 10 má sídlo v Praze. V roce 1921 se hokej rozděluje na lední a pozemní. 1911 se České družstvo poprvé zúčastňuje mistrovství Evropy.

Hokejová pravidla se ustálila teprve ve 20. století.”

Hra

„ Na začátku utkání, každé třetiny, prodloužení a po vstřelení branky se začíná vhazováním na středním bodu vhazování. Družstva zahájí utkání bráněním branky, která je blíže jejich hráčské lavici a před každou třetinou si vymění strany. Hokej se hraje kotoučem (pukem) převážně holí, ale také nohama, tělem i rukou. Rukou se může kotouč pouze zpracovávat, ale nikdy ne sevřít v dlani. Ve vlastním obranném pásmu se rukou může přihrát. Pokud je hra z jakéhokoliv důvodu přerušena, provádí se vhazování. Místo pro vhazování se určuje podle přestupu. Vhazování se provádí mezi dva soupeře, kteří stojí

naproti sobě. Jestliže kotouč opustí plochu hřiště nebo narazí na jinou překážku než hrazení okolo ledové plochy, hra se přeruší a provede se vhazování na místě, odkud byl kotouč vystřelen či odražen.

Branky je dosaženo

- a) jestliže kotouč byl dopraven mezi brankové tyče a zcela přes brankovou čáru holí hráče útočícího družstva
- b) jestliže byl kotouč dopraven do branky jakýmkoli způsobem hráčem bránícího družstva
- c) jestliže se kotouč po střele útočícího hráče odrazí do branky od jakékoli části jeho spoluhráče
- d) jestliže se kotouč odrazí přímo od brusle útočícího nebo bránícího hráče

Postavení mimo hru

Postavení mimo hru se musí zapískat, pokud hráč útočícího družstva vjede do útočného pásma dříve než kotouč. V praxi to znamená, že pokud přejede hráč bez kotouče jako první modrou čáru soupeře a až po něm přejede hráč s kotoučem, píská se postavení mimo hru (ofsajd). Poté hra začíná na nejbližším bodu vhazování ve středním pásmu. Znamená to tedy, že první, kdo přejíždí modrou čáru soupeře, je vždy hráč s kotoučem.

Zakázané uvolnění

Pro účely tohoto pravidla je hřiště rozděleno střední červenou čarou na dvě poloviny. Jestliže hráč družstva, které má stejný nebo vyšší počet hráčů než protivník, vystřelí, odpálí či usměrní kotouč z vlastní poloviny hřiště za brankovou čáru soupeře, hra se přeruší pro zakázané uvolnění. Vhazování se provede na koncovém bodu v obranném pásmu provinivšího se družstva.

Tresty

Menší trest znamená udělení 2 minut za úmyslné posunutí branky, za prudké vražení protihráče na mantinel, za hákování, za použití lokte nebo ramene při napadení protihráče, za držení hole či ruky soupeře, za úmyslné zalehnutí kotouče, za vyšší počet hráčů na ledě a ještě za řadu jiných přestupků, které záleží na posouzení hlavního rozhodčího.

Větší trest znamená udělení 5 minut za napadení soupeře tělem ze zadu, za napadení brankáře v brankovišti, za zranění soupeře napadením, za napadení pěstí, za zranění loktem, kolenem nebo holí, za způsobení krvavého zranění soupeři a mnohé další zbytečně hrubé přestupky. Opět záleží na posouzení hlavním rozhodčím.

Osobní trest

Při osobním trestu může za vyloučeného hráče nastoupit náhradník. Potrestaný hráč si odpyká 10 minut na trestné lavici. Vylučuje se za neslušné chování vůči rozhodčím, hráčům nebo divákům, za otálení při nástupu trestu a za mnohé další přestupky.

Osobní trest do konce utkání

Při tomto trestu je hráč vyloučen na 5 minut plus do konce utkání.

Trestné střelení

Trestné střelení se uděluje za zmaření vyložené brankové příležitosti způsobem, který překračuje pravidla (úmyslné posunutí branky při jasné gólové příležitosti, za podražení nebo nečisté napadení hráče, který jede proti samotnému brankáři).“

(Sportovní.net : server o Českých sportech [online]. c2004 [cit. 2008-04-03]. Dostupný z WWW: <<http://www.sportovni.net/ledhok/info/>>. ISBN 1214-9128.)

3.3 Rychlobruslení

Je zimní sport, při kterém se závodníci snaží projet stanovenou trať v co nejkratším čase.

Historie

Rychlobruslení je oblíbeno v Holandsku a Skandinávii, ale první zprávy o tomto sportu přicházejí ze Švédska z roku 1555.

První závod se konal v Anglii a v roce 1805 poprvé závodily i ženy. V Praze se první závody uskutečnily v roce 1881 a roku 1893 se konalo první mistrovství Evropy a mistrovství světa. Rok předtím 1892 vznikla Mezinárodní bruslařská federace ISU. V roce 1953 byla oficiálně otevřena první specializovaná rychlobruslařská dráha ve Svratce v Československu.

Pravidla

Závodí se ve víceboji, muži 500, 1500, 5000 a 10 000 m, ženy 500, 1500, 3000 a 5000 m, nebo ve sprintu 2 x 500 a 1000 m. Bruslaři jsou oblečeni v kombinézách s kapucí a používají brusle, tzv. klapáčky, které jsou na botách upevněny pouze pod špičkou a patu mají volnou.

3.4 Rychlobruslení – Short Track

Short Track Speedskating v českém překladu znamená rychlobruslení na krátké dráze. Tento sport vznikl z klasického rychlobruslení, které se jezdí na 400 metrových oválech.

Historie

Short Track vznikl v Severní Americe kolem roku 1900. Původně byl známý jako halové bruslení, a jeho protějšek „dlouhá dráha“ byl znám jako bruslení venku.

Short Track byl vynalezen z nedostatku 400metrových oválů pro dlouhou dráhu. Rychlobruslaři byli často nuceni trénovat na hokejových stadionech a část rychlobruslařů se začala zajímat o bruslení na menších oválech s ostřejší zatáčkou, což se později vyvinulo v

moderní Short Track.

Český Short Track se začal rozvíjet v roce 1993 ve Žďáru nad Sázavou.

Pravidla

Na Short Track je potřeba zimní hokejový stadion, na který se vytyčí pomocí nízkých kuželů dráha o délce 111,11 metrů. Poloměr zatáčky a délka rovinky jsou dané mezinárodními pravidly. Kolem ledové plochy musí být u mantinelů matrace kvůli bezpečnosti, protože závodníci dosahují rychlosti až 40 km/h.

Vybavením bruslaře jsou speciální brusle s délkou nožů 36 až 46 cm, dále helma, rukavice a kombinéza.

Závodí se postupovým systémem z rozjížděky až po finále. V každém jednotlivém závodu může startovat na 500 a 1000 metrů maximálně pět závodníků a na 1500 a 3000 metrů maximálně osm závodníků. Postupový klíč je daný počtem závodníků, ale zpravidla postupují dva nebo tři závodníci. Závodí se i v týmovém závodu štafet, kde se nepředává štafetový kolík, ale předání se provádí odstrčením závodníka za jízdy, který najede na předávací území.

4. Metodiky jednotlivých subjektů

Metodické postupy jednotlivých subjektů pořádající kurzy bruslení pro děti předškolního věku se v zásadě nikterak neliší. Jednotlivé subjekty se po zvládnutí základů bruslení dále zaměřují na ty části metodiky, které jsou příznačné pro daný sport.

Krasobruslařská průprava se zaměřuje na obratnost, rovnováhu, estetiku pohybu, na získání co největšího rozsahu pohybu, vnímání hudby, techniku bruslení, pohybovou koordinaci, orientaci v prostoru. Děti s krasobruslením začínají velmi brzy, a to už od 4 – 5 let. Počáteční trénink bývá prováděn v malých skupinách (výchovný základní bruslení). Dále je trénink prováděn spíše individuálním způsobem, kdy vycházejí na trenéra 2 – 4 děti.

Lední hokej se zaměřuje na techniku bruslení, rychlost, vytrvalost, fyzickou zdatnost, na orientaci v prostoru, rozvoj pohybových schopností, obratnost, dynamickou sílu, týmové myšlení. Děti s tímto sportem začínají od 6 let. U příchodu do hokejového družstva přípravy se většinou předpokládá, že dítě ovládá základy bruslení.

Rychlobruslení má svou specifickou techniku bruslení. Pro její zvládnutí by měl žák mít zvládnutou techniku základního bruslení, proto je doporučeno začít s tímto sportem okolo 6 let. V tomto sportu se klade důraz na rozvoj rychlosti, vytrvalosti, správné hospodaření se svými silami, vyžaduje se fyzická a technická připravenost.

4.1 Nejčastější průpravná cvičení základního bruslení

Správně zvolený metodický postup bruslařského výcviku je prvním předpokladem pro to, aby se žáci naučili v co nejkratším čase správně bruslit. Tak jako v jiných sportech se při výběru postupu nácviku řídíme především věkem cvičenců a úrovní jejich fyzické zdatnosti.

Tento metodický postup je vhodný především pro kolektivní výcvik bruslení školní

mládeže. Není však neměnný, s nácvikem některého prvku je účelné začít dříve, jiný vynechat a vrátit se k němu později. Důsledné provádění nacvičovaných prvků je třeba provádět na obě strany, tedy vlevo i vpravo.

Již od počátku výcviku dbáme na vytvoření správných pohybových stereotypů. Jedná se zejména o nácvik správného držení těla, měkkost jedoucí nohy, propnutí volné nohy atd. Zpočátku využíváme oporu, dopomocné osoby, oporu o tyč nebo mantinel. Pro začátečníky je vhodné před vstupem na led provést menší přípravu mimo ledovou plochu, při níž se naučí udržovat rovnováhu na bruslích, uvědomí si správné držení kotníků.

„Metodická řada prvků základního bruslení:

1. první kroky na ledě a jízda vpřed;
2. vyjíždění zatáček na obou bruslích a zastavování pluhem a smykem;
3. překládání vpřed;
4. jízda vzad a překládání vzad;
5. oblouky vpřed ven a vpřed dovnitř;
6. obrat z jízdy vpřed do jízdy vzad a opačně;
7. přeskokování překážek odrazem snožmo i jednož;
8. bruslení na rychlost a vytrvalost a drobné hry na ledě; "

(BARTOŇ, Bohumil, HAVRÁNKOVÁ, Dagmar. *Vybrané kapitoly z didaktiky tělesné výchovy : Bruslení, krasobruslení, lední hokej, rychlobruslení* Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1982, s.10, ISBN 17-157-81)

4.2 Základní postoj na ledě

„ Postavíme se na led v mírném podřepu, při němž postavíme obě brusle vedle sebe na vzdálenost jednoho chodidla, zpevníme kotníky, protlačíme pánev vpřed a stáhneme zádové i hýžděvé svalstvo. Přeneseme váhu na přední část bruslí, mírně nakloníme trup vpřed a paže držíme v upažení poníž s rukama otočenýma dlaněmi k ledu.“

Nejčastější chyby:

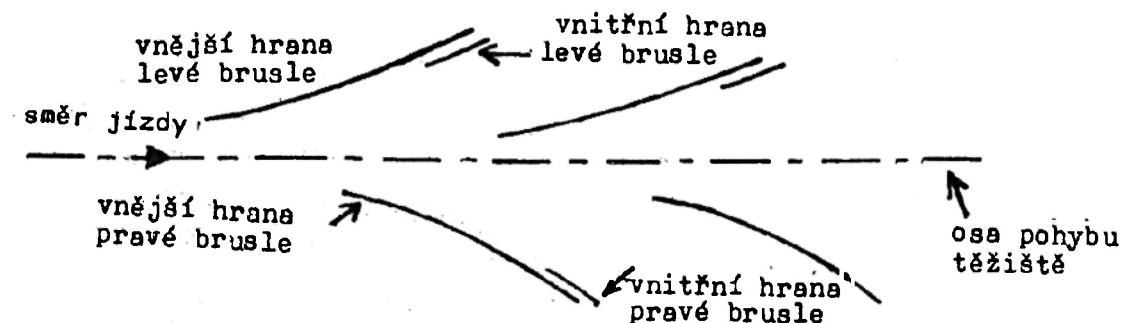
- vtlačení kotníků dovnitř nebo ven
- propnuté nohy v kolenou
- váha na zadní části bruslí
- předklon trupu
- skloněná hlava k ledu
- zvednuté paže a ramena

(BARTOŇ, Bohumil, HAVRÁNKOVÁ, Dagmar. *Vybrané kapitoly z didaktiky tělesné výchovy : Bruslení, krasobruslení, lední hokej, rychlobruslení* Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1982, s.11, ISBN 17-157-81)

4.3 Jízda vpřed

Podle (PERIČE, 2002, s.30) „ Základem jízdy tzv. bruslařský krok.

Vyjedeme po levé brusli, pravá noha je těsně vedle levé nohy (pata za patou). Pravá noha se pokládá přes přední část brusle na led, přenáší se na ni váha a dochází k odrazu celou hranou šikmo vzad ven. Brusle se překlápí z vnější na vnitřní hranu. Váha se přenáší na levou nohu, která se pokládá na led vnější hranou přes přední část brusle. Odraz je dokončen nataženou pravou nohou za tělem.“



Obr. č. 1. Jízda vpřed

Nejčastější chyby:

- toporně napnuté nohy v kolenou, které neumožní odraz
- záklon místo mírného předklonu
- uvolněné držení kotníků
- odrazy špičkou místo celou hranou

Metodika nácviku: Podle (BARTOŇ, HAVRÁNKOVÉ, 1982, s. 10 - 13)

1. Chůze po ledě

Za pomoci jednoho nebo dvou bruslařů přejdeme se začátečníkem několikrát okolo ledové plochy. Dbáme na správné postavení kotníků ani dovnitř, ani ven, ale rovně. Později necháme začátečníka chodit okolo mantinelu, kterého se může při ztrátě rovnováhy zachytit.

2. Jízda vpřed ve trojicích

Nejslabší žák z trojice je uprostřed, krajní jej uchopí za paže. Střední se nechá zpočátku vozit na obou nohou v podřepu a udržuje brusle od sebe na šířku chodidla. Později pokrčuje nohy opakovaným dřepáním, zvedá střídavě jednu i druhou brusli od ledu a učí se přenášet váhu těla z jedné nohy na druhou.

3. Jízda vpřed samostatně

Nácvik provádíme v řadě na šířku i délku kluziště. Této fázi výcviku se věnujeme co možná nejpečlivěji, důsledně opravujeme chyby, neboť špatné návyky ztěžují výcvik dalších prvků.

4. Jízda vpřed ve vlnovkách

Jedná se o dvojoporové bruslení vpřed, při kterém se žáci učí pérovat v kolenou. První způsob (tzv. rybičky) je snazší. Plynule střídáme roznožení se snožením a zároveň podřep s vytažením se z kolen. Odraz provádíme z obou bruslí vnitřními hranami. Přejdeme do podřepu mírně rozkročného, kolena tlačíme k sobě. Nohy pomalu napínáme až do stoje

spojného, znovu přecházíme do podřepu a cvik opakujeme.

Druhý způsob jízdy ve vlnovce je podobný. Obě nohy zůstávají na ledě, odraz provádíme střídavě pravou a levou nohou vždy vnitřní hranou. Podřep a vytažení z kolen zůstává stejné.

5. Zdokonalování jízdy vpřed

Naučené dovednosti opakujeme v řadě cvičení a soutěží, např.:

- kdo dojede nejdále na pravé, levé brusli
- kdo přejede určenou vzdálenost s co nejmenším počtem odrazů
- jízda vpřed ve vlnovkách formou soutěže zástupů:
 - a) žák jede ve vlnovkách k metě a zpět, odstartuje dalšího žaka
 - b) žáci se drží v pase a celý zástup jede vlnovkami k metě a zpět
- jízda vpřed se zaměřením na rychlost, vytrvalost, přesnost pohybů
- jízda vpřed ve dvojicích

4.4 Vyjíždění zatáček na obou bruslích

Jak uvádí (PERIČ, 2002): „Vyjíždění oblouků je základní způsob změny směru jízdy na bruslích.

Popis techniky

Hráč jede po obou bruslích, nakloněn dovnitř oblouku. *Oblouk vlevo*: levá noha je pokrčena v kolenu a vysunuta dopředu a žák jede po vnější hraně, pravá noha je natažena a posunuta dozadu. Váha je rozdělena na obě nohy.“

Nejčastější chyby:

- nedostatečný náklon do středu oblouku
- vedení bruslí těsně za sebou v jedné stopě
- váha těla na patách bruslí.
- jízda jen po vnější noze

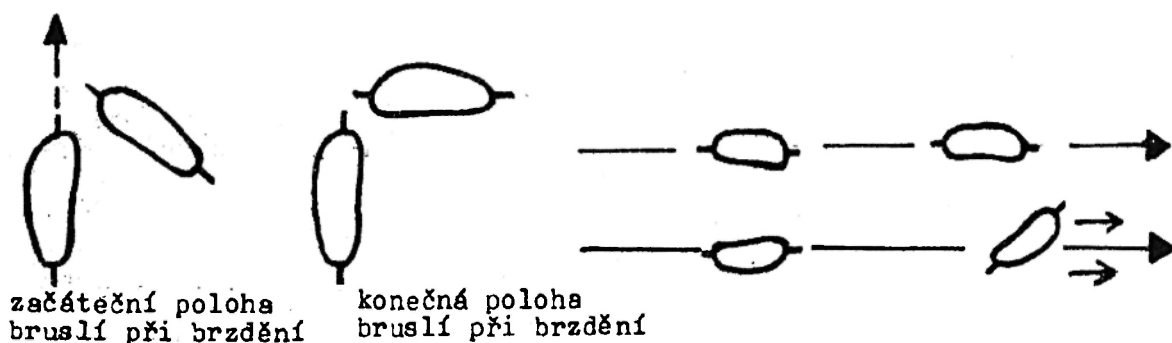
„Příklady k procvičení:

1. Žáci jsou rozestaveni ve dvou řadách proti sobě po délce kluziště a vzájemně se objíždějí. Na znamení vyjede první řad, objede protější žáky a po jeho dojetí bruslí druhý řad.
2. Žáci bruslí na šířku kluziště v zástupu proti učiteli. Ten ukazuje, na kterou stranu má žák zatočit.
3. Žáci jsou rozestaveni po obvodu kluziště ve vzdálenosti 4 - 6 metrů. Určený žák slalomovitě objede všechny žáky až na své původní místo a vyjede žák, stojící před ním. Vzdálenosti žáků měníme, čímž vytváříme zatáčky o větším či menším poloměru.“ (BARTOŇ, Bohumil, HAVRÁNKOVÁ, Dagmar. *Vybrané kapitoly z didaktiky tělesné výchovy : Bruslení, krasobruslení, lední hokej, rychlobruslení* Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1982, s.13 ISBN 17-157-81)

4.5 Zastavení pluhem a smykem

4.5.1 Brzdění jednostranným pluhem

„ Brzdění až zastavení jednostranným pluhem nacvičujeme střídavě levou a pravou nohou. Po rozjezdu vpřed přeneseme váhu těla na nohu, jedoucí dál v podřepu, brzdící noha je úplně odlehčena, vnitřní rotací vtáčíme její špičku a vytáčíme patu, velmi jemně vnitřní hranou seřezáváme led pod úklonem 30° - 40° k noze jedoucí. Brzdící noha je napnuta v koleně, jedoucí noha je v mírném podřepu. Trup je v mírném záklonu, aby nedošlo k přepadnutí přes brzdící hranu.“ (BUBENKOVÁ, Jana. *Sportovní příprava III. : Bruslení a základy krasobruslení*. Olomouc : Rektorát Univerzity Palackého v Olomouci, 1986, s. 42)



Obr. č. 2. Zastavení jednostranným pluhem

Nejčastější chyby:

- zatížená brzdící noha
- napnuté koleno jedoucí nohy
- předklon trupu a hlavy

4.5.2 Zastavení oboustranným pluhem

„Brzdění až zastavení oboustranným pluhem začínáme po rozjezdu z jízdy vpřed postavením na obě nohy. provedeme podřep s mírným odrazem do nadlehčení zadní části bruslí a tohoto momentu využijeme k vnitřní rotaci špiček bruslí vytlačením pat od sebe ven. Vnitřními hranami seřezáváme led, jsme ve smyku. Trup musí být v mírném záklonu, odpovídajícímu rychlosti jízdy i prudkosti zastavování.“ (BUBENKOVÁ, Jana. *Sportovní příprava III. : Bruslení a základy krasobruslení*. Olomouc : Rektorát Univerzity Palackého v Olomouci, 1986, s. 42)

Nejčastější chyby:

- nedostatečné pokrčení kolen, kolena příliš od sebe
- nevýrazné vytlačení pat bruslí do stran.
- předklon trupu a hlavy

4.5.3 Zastavení smykem

Vychází z natočení trupu proti pánvi. „Vycházíme přitom z jednostranného pluhu. Žáci jedou volným tempem a začnou zastavovat jednostranným pluhem (např. pravou nohou). Levá noha se volně zvedá, vytáčí se ve směru špičky pravé nohy a po zabrzdění se přidává k pravé noze. Po zvládnutí tohoto rozfázovaného zabrzdění můžeme nacvičovat zabrzdění smykem oběma nohama současně. V jízdě, po nadlehčení, dojde k vytočení obou bruslí současně, kolmo na směr pohybu. Brusle jsou mírně od sebe, váha je na pření části.“

(PERIČ, Tomáš. *Lední hokej : Trénink budoucích hvězd*. Praha : Grada, 2002, s. 36, ISBN 80-247-0472-2.)

Nejčastější chyby:

- velký předklon (způsobí přepadnutí vpřed a pád)
- malé pokrčení nohou v kolenou
- málo energické natočení bruslí proti trupu,

Metodický nácvik:

Brzdění a zastavení nacvičujeme nejprve individuálně tak, že si žáci sami zvolí čas a místo zabrzdění. Později bruslí cvičenci v řadě a brzdí najednou na povel učitele, nebo mají za úkol zastavit na určitém místě. V dalším procvičování zastavení pokračujeme při různých pohybových hrách, člunkové jízdě, sbírání a roznášení předmětů apod.

4.6 Překládání vpřed

Podle (BARTOŇĚ,B. HAVRÁNKOVÉ,D, 1984): „Překládání používáme při jízdě v zatáčkách, získáváme nebo udržujeme jím rychlost a spojujeme jednotlivé prvky.

Překládání vlevo: S nácvikem překládání začínáme na kružnici. Využíváme kruhů hokejového hřiště, žáci stojí ve stoji spojném levým bokem do kruhu, připaží. Provedou podřep, bez pohnutí nohou natočí trup vlevo, upaží poníž. V tomto základním postavení začínají nácvik tzv. koloběžkováním. Váha těla je na levé noze, žák provádí odraz vnitřní hranou pravé brusle. Při odrazu pokrčí koleno levé nohy, pravou oddálí do unožení. Ve

druhé fázi se stojná noha pozvolna napíná a pravá odrazová se po ledě přitahuje k jedoucí. Dbáme na to, aby žáci prováděli odraz celou hranou brusle, protlačovali pánev vpřed, bruslili v podřepu a nezvedali nohy od ledu.

Po osvojení koloběžkování vpravo i vlevo přistoupíme k nácviku odrazu levou nohou, jedoucí nohou je pravá, levá provádí odraz vnější hranou do zakřížení a nejkratší cestou se přisune k noze jedoucí. Tento odraz je už těžší, jeho nácvik provádíme nejprve u hrazení (žáci stojí čelem k mantinelu, drží se oběma rukama a zkoušejí odraz za slovního návodu učitele) a teprve potom bez opory.

Překládání vpřed vlevo: Základní postavení i držení je stejné jako při koloběžkování. Provedeme odraz celou vnitřní hranou pravé brusle a pravou nohu překřížíme přes levou. Následuje odraz vnější hranou levé brusle do zakřížení vzadu, přitažení levé nohy do základního postoje, stoje spojitěho.“

Nejčastější chyby

- nestejně silný a nerytmický odraz oběma nohama
- jízda na napnutých nohou nedostatečný náklon do středu kruhu
- odrážení se zoubky
- nedodržování postavení paží a trupu, nezpevněné držení
- nácvik překládání pouze na jednu stranu

Metodika nácviku

Při překládání využíváme kruhů pro vhazování a jezdíme po jejich obvodu. Stejnou péči věnujeme překládání na obě strany.

1. Odšlapování (koloběžkování) vnější nohou vpravo i vlevo.
2. Nácvik odrazu vnější hranou vnitřní nohy. Provádíme nejprve u hrazení, později na volnosti, opět vpravo i vlevo.
3. Překládání po obvodu kruhu na obě strany. Kruh postupně zmenšujeme i zvětšujeme.
4. Překládání do osmy na délku i šířku kluziště.

5. Překládání po obvodu kluziště do vlnovek.

4.7 Jízda vzad

Podle (BUBENKOVÉ, 1986): „ Postavíme se zády do směru jízdy. Přeneseme váhu např. na levou nohu a její vnější hranu brusle. Pravá noha se vysune vpřed s vnitřní rotací špičky před nohu levou. Pravá noha je postavena na vnitřní hranu, koleno je téměř napnuté. Vzdálenost nohou závisí na hloubce podřepu. Trup je v mírném záklonu a odklonu od odrazové (pravé) nohy. Z tohoto postavení se odrážíme vnitřní hranou brusle pravé nohy tím, že opíšeme kolem jedoucí nohy oblouček vnitřní hranou brusle. V této fázi využijeme skluzu a obě nohy se po hranách sjedou do základního postavení. Při jízdě vzad jedeme na přední části brusle.“

Nejčastější chyby:

- vtlačení kotníků dovnitř
- vysazení pánve
- nadměrné zatížení odrazové nohy
- nedostatečné přenášení váhy a náklon trupu

Metodický postup:

Pro začátečníky je obtížné nacvičovat tento prvek samostatně a proto nacvičujeme jízdu vzad nejprve ve dvojicích:

1. Nácvik jízdy vzad ve dvojicích

- žáci se drží za ruce čelem k sobě. Žák, který jede vzad, se nechá zpočátku pouze tlačit, pěruje v

kolenou, udržuje brusle od sebe na vzdálenost chodidla. Později zkouší opakované podřepy a

přenášení váhy těla na pravou a levou brusli.

- ve dvojicích nácvik rybiček a jízdy v souběžných vlnovkách

2. Žáci bruslí oběma způsoby vzad samostatně na šířku kluziště

3. Jízda vzad ve vlnovkách jako soutěž družstev

- soutěží vždy jeden žák z družstva, jede k metě a zpět
- soutěží najednou všechna družstva. V zástupu se všichni žáci drží v pase a jedou vlnovkami

vpřed k metě, zpět vlnovkami vzad. Soutěž je možné provádět v opačném. pořadí, nebo celou

trať projet vlnovkami vzad. (pouze u zdatných bruslařů)

4.8 Překládání vzad

„ Překládání vzad vychází z obdobných principů jako překládání vpřed. Slouží ke změně směru jízdy vzad. Zvládnutí techniky je poměrně náročné a vyžaduje dlouhodobý nácvik. Proto k jeho tréninku přistupujeme až po zvládnutí výše uvedených bruslařských dovedností. A opět je vhodné připomenout, že nácvik začínáme na lehčí stranu, tzn. obvykle doleva.

Hráč jede jízdou vzad po vnitřní hraně pravé brusle, provádí odraz celou hranou doprava. Zároveň přenáší váhu na pokrčenou levou nohu, která se odráží vnější hranou brusle doprava tak, že dochází k překřížení obou nohou (levá za pravou). Váha se přesouvá na pravou brusli a ta se opět vnitřní hranou odráží ven z oblouku, tj. doprava. Trup je narovnaný a nakloněný dovnitř do oblouku.

Důležitou podmínkou pro dobré překládání je využití odrazu z hrany brusle a nikoliv pouze ze špiček („zakopávání“). Podstatné pro účelnou jízdu je i to, aby se brusle pokládaly zpátky na led ve směru další jízdy, nikoliv bokem. V tom případě se musí nejprve natočit do směru jízdy a následně nasadit na hranu, čímž dochází nejen ke snížení rychlosti, ale hrozí i pád.“

Nejčastější chyby:

- odraz je pouze ze špiček bruslí a nikoliv z celých hran
- překládání je pouze frekvenční, nedochází k využití skluzu po brusli
- brusle není položena na led ve směru příští jízdy - dochází k „přibrzdění“
- při odrazu vnitřní bruslí nedojde k překřížení nohou a odraz není v podstatě proveden
- nerovnoměrnost odrazů z obou bruslí
- při překřížení nohou dojde k přeskočení z brusle na brusli, a nikoliv k vyjetí po hranách

Metodika nácviku:

1. Jízda vzad po kruhu, ramena jsou natočena dovnitř kruhu.
2. Jízda po vnitřní (levé) noze a odraz pouze vnější (pravou) nohou. Nácvik překřížení nohou u hrazení (děti se přidržují), po zvládnutí možno i bez držení.
3. Jízda vzad s překládáním (důraz na správné položení bruslí na led).
4. Nácvik rytmu překládání a skluzu.

4.9 Oblouky vpřed ven a vpřed dovnitř

Podle (BARTOŇĚ,B. HAVRÁNKOVÉ,D.,1984): „Oblouky vpřed ven a dovnitř jsou prvkem na rozhraní mezi základním bruslením a krasobruslením. Oblouky na jedné noze tvoří základ kruhů povinné jízdy a vyskytují se téměř ve všech prvcích volné jízdy krasobruslaře. Tento prvek lze vysvětlit z hlediska základního bruslení.

4.9.1 Oblouk vpřed ven

Oblouk na pravé noze: Postavíme se do základního postavení a provedeme odraz vnitřní hranou levé brusle. Oblouk vyjíždíme na vnější hraně brusle. Osa pánve je téměř kolmá na stopu. V první polovině oblouku držíme levou nohu vzadu za nohou jedoucí nízko nad ledem, špička je propnutá. Osa ramen je rovnoběžná s osou pánve, levá paže je v zapažení. Záda směřují do kruhu. Po polovině oblouku se volná noha přenáší těsně kolem jedoucí nohy před ni, špička je propnutá. Osa ramen se mírně natočí tak, aby se rameno nad jedoucí nohou dostalo do mírného zapažení. Ze základního postavení následuje odraz

pravou nohou a vyjetí oblouku na vnější hraně levé brusle.

Při vyjíždění oblouků připomínáme žákům jízdu na pokrčeném kolenu, vzpřímené držení celého těla, zvláště zad a přesnou práci paží a volné nohy. Důkazem správného provedení oblouků jsou plynulé a na sebe navazující polokroužky.

Nejčastější chyby:

- nevyvážení těla nad vnější hranou brusle
- nestejněměrně jeté oblouky
- odraz ze zoubku nevytočenou nohou
- vysazený bok jedoucí nohy
- odklon ramen, paží nebo hlavy od jetého oblouku

4.9.2 Oblouk vpřed dovnitř

Oblouky vpřed dovnitř jezdíme na vnitřní hraně jedoucí brusle.

Oblouk na pravé noze:

Ze základního postavení se odrazíme vnitřní hranou levé brusle. Odrazová noha zůstane do poloviny oblouku v mírném zanožení, špička propnutá směrem k ledu. Jedoucí noha vykonává plynulý hluboký oblouk na vnitřní hraně. Osa ramen a pánve je rovnoběžná a kolmá na stopu, levá paže je do poloviny oblouku držena v mírném předpažení.

Po polovině oblouku se odrazová noha plynule přenáší kolem jedoucí nohy vpřed až před jedoucí nohu, špička je napjatá a směřuje k ledu. Také paže mění své postavení. Pravá jde do předpažení a levá do mírného zapažení.

Ze základního postavení následuje odraz pravou nohou a oblouk na vnitřní hraně levé brusle. Při předních vnitřních obloucích dbáme na vzpřímené držení celého těla, protlačování pánve vpřed a odrazy celou hranou.“

Nejčastější chyby:

- provedení oblouku na napjatých nohou odrazy prováděné zoubky
- uvolněné a nepřesné držení trupu, paží a volné nohy
- malý náklon do hrany
- ploché a krátké oblouky
- vyjetí oblouku na obou hranách brusle

Metodika nácviku:

Protože oblouky vpřed ven a dovnitř kladou určité požadavky na koordinaci pohybů, je vhodné doplnit jejich nácvik vzornou ukázkou se slovním doprovodem. Oblouky je třeba několikrát opakovat a nezanedbávat nácvik oblouků na obě strany.

Dále žáci nacvičují oblouky ve družstvech samostatně. Osvědčuje se použít zpočátku kruhu pro vhazování, protože na něm žáci snadněji získají představu o křivce oblouku. Zvládnou-li cvičenci oblouk samostatně, učí se napojovat oblouky za sebou.

Následně můžeme přistoupit k jízdě v obloucích po délce kluziště. Pro získání rychlosti žáci na krátkých stranách překládají vpřed. Postupně přidáváme na rychlosti a položení se do hran.

Při nácviku oblouků se doporučuje začít nejprve s vnitřními oblouky a použít k jejich procvičení celou škálu cvičení. Teprve po zafixování správného držení těla, práce paží, jedoucí a volné nohy přecházíme k nácviku oblouků vnějších. Pořadí nácviku však může být libovolné.

4.10 Obraty

Jak říká (PERIČ, 2002): „Obraty slouží ke změně bruslení z jízdy vpřed do jízdy vzad a opačně. Z hlediska techniky provedení rozlišujeme dva základní typy obrátů:

1. Na jedné, resp. dvou nohou - tzv. trojkový obrat
2. Obrat s přešlápnutím z nohy na nohu - tzv. měsíkový krok.

Provedení obou těchto obrátů vychází ze tří fází (obdobně jako u zastavení):

1. Nadlehčení a uvolnění hran bruslí z ledu, čímž může dojít k vlastnímu obratu
2. Obrat - přechod z jízdy vpřed do jízdy vzad (nebo obrácené)
3. Snížení a zatížení - snížením těla (pokrčením kolen) dochází k zatížení hran bruslí a k možnosti dalšího odrazu.“

4.10.1 Obrat na obou bruslích

Podle (PERIČE, 2002): „Provedení tohoto obratu je shodné jak z jízdy vpřed, tak z jízdy vzad. Pro jednodušší pochopení budeme popisovat obrat z jízdy vpřed do jízdy vzad na levou stranu. Hráč jede po obou bruslích, kolena jsou mírně pokrčena, pravé rameno je vysunuté dopředu, levé dozadu. Prudkým narovnáním kolenou a nadzvednutím těla se přetočí do jízdy vzad. „

4.10.2 Obrat s přešlápnutím z jízdy vpřed do jízdy vzad

Jak uvádí (PERIČ, 2002): „Jedná se o nejčastější druh obratu. Techniku provedení si vysvětlíme na obratu doleva. Žák jede jízdou vpřed na pravé noze. Špičku levé brusle vytáčí za sebe tak, aby obě brusle (které jsou patami k sobě) byly přibližně v jedné rovině ve směru jízdy. Prudkým natažením pravého kolena dochází k nadlehčení brusle, žák rychlým pohybem ramen doleva provádí obrat a dokračuje na levou nohu. Ta díky své předchozí poloze již jede v požadovaném směru. Zastavením pohybu ramen a pokrčením levého kolena dochází k zatížení hran levé brusle a pravá brusle se stáčí do základní polohy pro jízdu vzad.“

Metodika nácviku:

1. Začínáme obratem na obou nohou (trojkovým obratem) s oporou o hrazení, poté ve volné jízdě, zdůrazňujeme všechny tři fáze pohybu (nadlehčení, vytočení a snížení).
2. Po zvládnutí trojkového obratu nacvičujeme obrat s přešlápnutím u mantinelu, zaměřujeme se na polohu nohou (paty k sobě, špičky od sebe) a přechod z jedné

- nohy na druhou (pohyb má podobu jakoby „zhoupnutí“ se z jedné na druhou nohu).
3. Návčky v mírné jízdě, žák jede po pravé noze, levou vytočí špičkou vzad a mírně přibrzdí přední částí brusle, tím se začne zvolna otáčet doleva, stačí mu již pouze přestoupit na levou nohu (do jízdy vzad) a přidat pravou nohu do základní polohy.
 4. Obrat nacvičujeme již v rychlejší jízdě a na obě strany.

4.10.3 Obrat s přešlápnutím z jízdy vzad do jízdy vpřed

(PERIČ, 2002) uvádí: „Technika provedení je podobná jako u obratu z jízdy vpřed. Doplněná je pouze o jedno až dvě přeložení v jízdě vzad. Pro názornost si popíšeme obrat doleva. Žák jede po levé brusli. Přeložením doleva dochází k překřížení nohou. Pravá jede mírný oblouk doleva. Levá noha se vytáčí špičkou brusle do předpokládaného směru další jízdy (nohy jsou patami k sobě).

Natažením kolena pravé nohy dochází k nadlehčení těla, ramena se otáčejí doleva a žák pokračuje na levou nohu. Zastavením pohybu ramen snížením v levém kolenu (zatížení hran) a srovnáním pravé brusle do směru jízdy je obrat ukončen.“

Nejčastější chyby:

- obraty jsou zásadně prováděny na jedné noze (popř. na obou); nedojde k přechodu na obraty s přešlápnutím z nohy na nohu
- dokrok u obratu s přešlápnutím do jízdy vzad je prováděn dopředu, nikoli dozadu (jedná se o modifikovaný trojkový obrat)
- žák umí provádět obrat jen na jednu stranu

4.11 Přeskakování překážek snožmo a jednonož

4.11.1 Výskok snožmo

A. Na místě za jízdy vpřed, vzad

Podle (BUBENKOVÉ, 1986): „Ze základního postoje na místě za jízdy vpřed nebo vzad, provedeme podřep. Paže jsou připraveny v zapažení. Z tohoto sníženého postoje se prudkým napnutím kolen a propnutím špiček, odrážíme od přední části bruslí. Ve výskoku zachováváme zásady základního postoje. Hlava je zpřímena, ramena stahujeme na zad a dolů. Stahujeme trup a paže se zvedají do vzpažení zevnitř. Dopadáme opět na přední část bruslí. Dopad zmírníme podřepem, rovnováhu udržíme malým předklonem a širokým a pevným upažením.“

B. Výskok snožmo o 180° z jízdy vpřed do jízdy vzad

Jak uvádí (BUBENKOVÁ, 1986): „Začínáme snížením postoje do podřepu, ramena a paže natočíme tak, že levá paže a rameno jsou nad stopou vpředu a pravá paže nad stopou vzadu za tělem. Odraz napnutím kolen a nártů zůstává stejný jako u předešlého cvičení, jen s tím rozdílem, že se levá brusle (zatíženější při obratu vlevo) dostane do krátkého smyku, který je ukončen zařiznutím vnější hrany. Paže napomáhají odrazu a z popsané polohy před odrazem jdou do připažení a dále švihem do vzpažení zevnitř. Dopad je stejný jako u výskoku snožmo, ale ramena a paže musí zastavit rotaci. Levá paže a rameno budou tedy natočeny vpřed.“

C. Přeskok malých překážek

(BUBENKOVÁ, 1986) říká, že: „ Je to ztížený přeskok snožmo. Z počátku přeskakujeme hokejové čáry a později můžeme dát skutečné překážky (např. dřevěné tyče). Technické provedení zůstává stejné jako u výskoku snožmo. Po odrazu však pokračujeme s přitahováním kolen vzhůru a skrčením nohou pod tělo. „

Nejčastější chyby:

- předklon při podřepu před odrazem
- vychýlení od osy těla při výskoku
- předbíhání práce paží a trupu před vlastním dokončením odrazu nohama

4.11.2 Poskok vpřed střídnonož (koníček)

Podle (BUBENKOVÉ, 1986): „ Přípravou k odrazu je podřep zánožmo pravou, pravá paže přetočena vpřed, levá vzad. Práce levé odrazové nohy je stejná jako odraz z obou noh při výskoku snožmo. Pravá noha (švihová) napomáhá odrazu. Ze zanožení švihem přechází do přednožení poníž. Tento pohyb navazuje na dokončený odraz levou nohou. Současně si paže bočními oblouky přes připažení vyměňují místa.

Přípravou k dopadu je rychlé vrácení pravé nohy z přednožení poníž do snožení, dopadáme na přední část její brusle, která nám poslouží k odrazu a na přední části levé brusle vyjedeme vpřed. Paže současně se snožením vracíme do původní polohy (pravá paže vpřed, levá vzad).

Poskok cvičíme na obě nohy nejdříve na místě rozloženě.“

Nejčastější chyby:

- švih volné nohy předchází odrazu
- nevrácení švihové nohy do přinožení
- předklon a vysazení pánve při výjezdu

Metodika nácviku:

1. Žáci skáčí odrazem obounož přes vyznačené čáry.
2. Zvyšujeme výšku překážky (např. hokejová hůl).
3. Zaměříme se na délku skoku (např. přes vyznačené čáry).
4. Skoky přes vyznačené čáry odrazem snožmo z jízdy vzad
5. Všechna předcházející cvičení provádíme odrazem jednonož.

4.12 Bruslení na rychlost a vytrvalost

„Bruslení na rychlost a vytrvalost je z hlediska fyziologického účinku na organismus žáka a z hlediska zdokonalování naučených dovedností nejvhodnější formou výcviku.

Efektivnost tohoto způsobu cvičení velmi zvyšuje i emocionálnost rychlé jízdy.

Bruslení na rychlost a vytrvalost zařazujeme do každé cvičební jednotky. Žáky přitom motivujeme hrami, soutěžemi a kladným hodnocením.

Při speciálních cvičeních použijeme metody nepřerušovaného cvičení při střední intenzitě nebo metody nepřerušovaného střídavého zatížení, např.: bruslení na vytrvalost střední intenzitou (dávkování postupně zvyšujeme podle funkční zdatnosti žáků, např.

1,5 - 2 2,5 3 min. atd.).

Bruslíme vždy jedno kolo rychle, druhé pomalu. Řídíme se podle zdatnosti žáků. Bruslíme 3 kola, první volně, druhé střední intenzitou, třetí zrychlíme do maxima. Následuje i kolo pomalého bruslení na zklidnění organismu. Tento interval opakujeme po poklesu tepové frekvence žáků průměrně na 120 tepů.“ (BARTOŇ, Bohumil, HAVRÁNKOVÁ, Dagmar. *Vybrané kapitoly z didaktiky tělesné výchovy : Bruslení, krasobruslení, lední hokej, rychlobruslení* Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1982, s. 26 – 28, ISBN 17-157-81)

5. Metodické vedení výcviku a příklady vyučovacích hodin

Hlavní organizační formou v povinné i zájmově tělesné výchově je vyučovací hodina. Na základě zásad všestranné tělesné přípravy se na 1. stupni základní školy nejvíce uplatňují namíšené. To vyhovuje žákům z hlediska málo vyhraněné sféry zájmů a navíc střídání činnosti oddaluje únavu. Je tedy možné žáky optimálně fyziologicky zatěžovat v průběhu celé vyučovací hodiny.

Úvodní část bruslařských hodin zahrnuje volnou chvíli pro rozbruslení žáků a seznámení se s prostředím, nástup, hlášení a nutné organizační pokyny

Průpravná část obsahuje jednak procvičení probrané látky z minulé hodiny a průpravná cvičení pro hlavní část hodiny. Jde především o přípravu pohybově funkční.

Hlavní část hodiny se soustřeďuje na splnění úkolu celé vyučovací hodiny. Může jím být nácvik nového prvku, organizovaná soutěž nebo jiná činnost. Dominujícím úkolem je maximální využívání času, což umožňuje promyšlená a organizovaná činnost žáků.

Závěrečná část hodiny bývá věnována drobným hrám na ledě, volnému bruslení při hudbě nebo vhodně volenému intervalovému tréninku s náležitým uklidněním organismu. Součástí je také nástup a krátké zhodnocení hodiny.

„Prvořadým úkolem školní tělesné výchovy je postupné zvyšování funkčních schopností organismu žáka. V praxi toho dosahujeme počtem opakování zadaných činností, zvyšováním intenzity výcviku, prodloužením vzdálenosti apod. U bruslení požadavek neustálého opakování činností stojí na prvním místě.

Vzhledem k individuálním tělesným i duševním zvláštnostem žáků je nejvhodnější formou práce jednotné řízení diferencovaných skupin. Všichni žáci provádějí stejnou činnost, ale jsou diferencováni podle skutečné výkonnosti např. první skupina žáků zvládne dobře překládání vpřed na obě strany, je tedy jejich úkolem překládat vpřed do osmy.

Druhá skupina zvládla překládání vpřed jen vlevo úkolem je překládání vpravo apod.

Už v 1. a 2. ročníku je možné uplatňovat individualizaci učiva, např. v dávkování.

Žáci dostanou za úkol objet 3x kluziště, ale kdo to dokáže, může bruslit dále.

Z hlediska funkčního rozvoje žáků je nejvhodnější stupňované krátkodobé, intenzivní zatížení žáků s krátkým odpočinkem mezi opakováním činností. Není třeba se bát zadýchání, zapocení, překrvení ve tvářích. Stav, kdy tepová frekvence stoupá v průběhu vyučovací hodiny k maximu, je naopak žádoucí.“ (BARTOŇ, Bohumil, HAVRÁNKOVÁ, Dagmar. *Vybrané kapitoly z didaktiky tělesné výchovy : Bruslení, krasobruslení, lední hokej, rychlobruslení* Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1982, s. 31, ISBN 17-157-81)

5.1 Vyučovací metody

„Hlavním úkolem při bruslařském výcviku je odstraňování nedostatků a upevňování správných pohybových dovedností. Při motorickém učení používáme těchto vyučovacích metod:

1. metody pro seznámení s učební látkou - ukázka
- výklad

2. metody nácviku - metoda celostní (komplexní)
- metoda analyticko syntetická

3. metody výcviku - opakování

Vzornou ukázkou předvádí učitel sám nebo prostřednictvím pohybově vyspělých žáků. Žáci mladšího školního věku především napodobují, ukázka má být proto co nejdokonalejší. Pohyb provedeme v normálním tempu, ale i zpomaleně po částech, cvičenci by si měli vytvořit co nejpřesnější představu o průběhu, rozsahu a hlavně způsobu provedení pohybu.

Ukázku pohybu spojujeme s přiměřeným a srozumitelným vysvětlením. Seznámíme je

s názvem cviku, vysvětlíme, co je podstatou pohybu, která část je pro provedení nejdůležitější.

Metoda komplexní se používá při nácviku jednoduchých prvků žáci provádějí pohyb od začátku vcelku (např. jízda ve váze).

Metoda analyticko - syntetická představuje takový metodický postup, při kterém se pohyb rozloží na jednotlivé fáze, které se podle důležitosti nacvičují samostatně (např. překládání vpřed). Teprve po jejich zvládnutí probíhá nácvik celého prvku vcelku.

Metoda opakování je v bruslařském výcviku neobyčejně důležitá. Aby žáci provedli na ledě pohyb dokonale, koordinovaně, přesně, účelně a esteticky, musí ho mnohokrát cílevědomě opakovat. Nestačí jen množství pokusů, ale rozumově aktivní přístup žáků k nácviku.

Upevňovat naučené dovednosti je nejvýhodnější formou nejrozličnějších soutěží, kterými žáci získávají kromě obratnosti bruslařskou rychlost a vytrvalost. Osvědčené jsou např. štafetové závody, při nichž žáci plní různé úkoly - vyhýbání se překážkám, podjíždění je nebo přeskakují apod. Vhodné jsou také různé druhy slalomů. I jednoduché krasobruslařské soutěže mohou být náplní výcvikové jednotky začátečníků i pokročilých. Vybereme lehčí prvky, soutěžíme např. o nejlépe provedenou jízdu ve váze, o nejlépe zajetý trojkový obrat, stanovíme pořadí těch, kteří nejlépe překládají vpřed nebo vzad a podobně.“

(BARTOŇ, Bohumil, HAVRÁNKOVÁ, Dagmar. *Vybrané kapitoly z didaktiky tělesné výchovy : Bruslení, krasobruslení, lední hokej, rychlobruslení* Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1982, s. 32 – 33, ISBN 17-157-81)

6. Výzbroj a výstroj

6.1 Pro bruslení a krasobruslení

Jednou z nejdůležitějších podmínek úspěchu je dobrá výzbroj.

Brusle musí být speciální krasobruslařské se zoubky. Při koupi budeme hledět, aby zaoblení kolíčky nebylo příliš veliké, protože to působí potíže při dopadech při skocích. Hledíme, aby brusle byla z jednoho kusu, tzn. aby plocha, která se montuje na podrážku, nebyla s můstky, na kterých sedí, k nim přinýtována. Nýty se totiž velmi brzy uvolní a brusle se pak viklá.

Brusle musíme několikrát za sezónu naostřit. Čím je ocel měkčí, tím častěji musíme brusle ostřit. Neustálým broušením materiálu ubývá, křivka brusle se mění a také častým zahříváním při broušení ocel měkne a tím se brusle znehodnocují a jsou k nepotřebě.

Boty kupujeme též speciální. Boty musí na noze sedět, tzn. nesmějí být ani velké ani malé, mají být na jednu ne příliš silnou ponožku. Je-li ponožka příliš silná, nemá krasobruslař v noze cit. Pata s kotníky má být vyztužena. Špička má být volnější, protože při větším mrazu nám tak prsty nepřemrzají. Bota nemá být příliš vysoká, aby nezabraňovala dobrému krevnímu oběhu.

Od špičky do poloviny boty jsou pro šněrovadla kroužky a od poloviny až nahoru jsou háčky, neboť takto jde bota lépe a rychleji utáhnout.

Podpatek nesmí být ani příliš nízký, ani příliš vysoký. Správná výška je asi 3 až 3,5 cm. Barva bot je u mužů černá, u žen bílá.

6.1.1 Připevnění brusle

Brusle má být tak dlouhá, aby spodní zoubek byl ve stejné rovině s předním okrajem boty a konec brusle nemá přesahovat o více než 1 1/2 až 2 cm zadní okraj boty. Konec brusle má být vždy zaoblen, abychom se tak chránili před zraněním.

Brusle má být připevněna tak, aby rovnovážná osa chodidla byla nad jízdní drahou. Tato osa probíhá přibližně mezi palcem a sousedním prstem a středem paty. Někteří bruslaři

montují zadní můstek brusle k vnitřnímu okraji podpatku a jiní k vnějšímu.

Brusle nikdy nemontujeme všemi šroubky najednou, neboť po vyzkoušení na namontované brusle potřebujeme třeba brusli posunout o několik milimetrů a v tom případě by nám již šroubky nedržely. Dále, když potřebujeme třeba po roce nové brusle, přimontujeme je do nových otvorů, nebo v místech, kde byly staré šroubky, je kůže obvykle vlhkem prohníla a tam by nám nové šroubky nedržely. Brusli stačí přišroubovat přibližně polovinou šroubků.

Mezi brusli a botu nikdy nekladáme plstěnou vložku, neboť tato udržuje zbytečnou vlhkost a podrážka pak hnije. Brusle musíme též dobře ošetřovat, tzn. po každém tréninku řádně do sucha utřít, hlavně v těch místech, kde jsou v podrážce šroubky.

6.1.2 Broušení bruslí

Dobře nabroušené brusle mají vliv na výkon bruslaře. Dnes se již při broušení bruslí využívá kotoučová bruska, kdy se snaží docílit hlubšího žlábků na noži brusle a tím i docílit ostrosti hran. Toto mechanické broušení se využívá u bruslí určených k lednímu hokeji a krasobruslení.

Brusle určené k rychlobruslení se brousí ručně pomocí karborundových brousků.

6.2 Výstroj a výzbroj rychlobruslaře

Rychlobruslař používá rychlobruslařskou kombinézu, která tvoří jeden celek včetně krytí hlavy. Pod toto oblečení se podle povětrnostních podmínek používá teplé spodní prádlo. U mužů jsou to pak suspensorové plavky. K výstroji patří i tepláky s dlouhými zipy u nohavic, aby je bylo možno oblékat přes brusle.

Boty jsou zhotoveny z měkké elastické kůže, která se nesmí vytahovat přede vším po namočení, paty u bot jsou vyztuženy. Podešev bot je o něco tužší, nesmí však otlačovat chodidlo. Užší podešev umožňuje velký sklon brusle na rovince a v zatáčce. Síla podešve nesmí omezovat cit pro led.

Brusle se skládá ze dvou šlapek, ke kterým jsou přinýtovány a přiletovány čížky.

V čízkách je upevněna (přiletována) trubka s ostrým nožem. Délka ostří nože se řídí velikostí boty. Přední část ostří je upevněna v trubce a přesahuje obuv o 8,9 cm, zadní část o 5,6 cm. Rozdíl v posunutí přední a zadní části brusle upevněné v botě je 1-1,5 cm. Ostří brusle je zhotoveno z kvalitní oceli, která musí mít dostatečnou tvrdost, aby se netupila, ale musí mít schopnost broušení. Šíře ostří se pohybuje od 1-1,3 mm.

Brusle jsou k obuvi přinýtovány tak, že špička bruslí prochází osou druhého prstu od palce. Konce bruslí jdou středem paty.

6.3 Hygiena oblečení a obuvi

Podle (ŠAFAŘÍKA, JAURISE, KOSTKY, SEDLÁČKOVÉ, 1985): „Oblečení má bruslíci chránit před prochlazením a přitom nebránit v odvádění přebytečného tepla.

Za nejvýhodnější oblečení z těchto hledisek pokládáme trikotové prádlo (ribano), které dobře saje pot a přitom nebrání jeho odpařování.

Dobře chráníme hlavně krajinu ledvin a močových cest. Nátělníky a dresy volíme dostatečně dlouhé. Dívky nosí teplé spodní prádlo, chlapci dlouhé spodky a suspensor.

Bruslařská obuv nemá být větší více jak o 1 číslo než obuv vycházková. Oblékáme 1 silnější nebo 2 páry slabších ponožek. Zvlhlé boty necháme dobře proschnout, nejlépe zavěšené na suchém místě.“

7. Nejčastější onemocnění a úrazy a jejich prevence

„Běžným onemocněním vzhledem k prostředí jsou **chronické záněty horních cest dýchacích**, které vznikají jednak z akutních neléčených zánětů, s kterými sportovec pokračuje v tréninku, nebo z dráždění sliznice chladem.

Vzniku onemocnění přispívá náhlé střídání teplot (šatna, ledová plocha, teplá sprcha, mráz venku). Trváme na zákazu kouření v halách, šatnách, dopravních prostředcích v místnostech společného pobytu.

Prevence v době zdraví spočívá v otužování sliznice (kloktání studenou vodou, zmrzlina) a v kuřácké abstinenci. Nepijeme studené nápoje při námaze a bezprostředně po ní. Jsme raději v prosluněném ovzduší než v krytých halách.

Léčení spočívá v pití a v inhalacích luhačovické minerální vody, eventuálně horkým mlékem. Doporučuje se kloktat odvarem heřmánku či šalvěje. Z lidových léků je vhodný med s citronem.

Záněty močových cest nejčastěji zánět močového měchýře je poměrně častým následkem posedávání a stání v blízkosti ledové plochy, kde je nízká teplota a vysoká vlhkost. Chlad v krajině ledvin díky řidší síti termoreceptorů v kůži nevnímáme tak jako chlad na končetinách a vzniká zánět, který má sklon k recidivám.

Prevence záleží v teplém oblečení pánevní krajiny, ve stálém pohybu na ledě, neposedávat v blízkosti kluziště, nestát po osprchování v blízkosti ledu.

Léčení provádí lékař aplikací různých forem suchého tepla použitím desinfekcí, antibiotik a pitím většího množství nealkoholických tekutin.

Otlaky nohou jsou způsobovány nevhodnou obuví a shrnutím ponožek. Častý otlak nártu je vyvolán přílišným utažením šněrování nebo nepodloženým jazykem boty. **Prevenčí** je pravidelná pedikúra, alespoň jednou za měsíc, vhodná velikost obuvi a ponožek a podložený jazyk boty porézní gumou. Z úrazů u bruslících jsou **pád na bok, pád na loket, podvrtnutí kotníků** aj.

Prevence následků pádů na klouby záleží ve zvládnutí techniky bruslení v pomalé jízdě a v obratnosti při pádech (zachycení nárazů na ruce) a eventuálně, v použití chráničů.

Při pádech se nejčastěji zraňuje okostice, kloubní bursy při rotačních pádech i vazy eventuálně, menisky v kolenním kloubu. Všechny tyto úrazy patří do rukou lékaře.

Z nedoléčeného akutního poškození se stává chronické poškození kloubu, které může ztěžovat výcvik sportovce po řadu let a nakonec může vést k vyřazení sportovce ze závodní činnosti.“ (ŠAFAŘÍK, Vladislav, et al. *Teorie a metodika bruslení* . Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1985, s. 137 - 138)

8. Příprava mimo led

Podle (FOSTEROVÉ, HARTINGEROVÉ, SMITHOVÉ, 1997): „ Děti si musejí uvědomovat, jak je pohyb důležitý a jak převzít zodpovědnost za své zdraví. Potřebují znát následky sedavého způsobu života. Měli by vědět, že vysoký krevní tlak a hladina cholesterolu, dechová nedostatečnost a únava jsou faktory, které mohou regulovat cvičením.

Chceme-li, aby si žáci zlepšili kondici, musíme klást důraz na jejich individuální rozdíly. Umožňujeme jim tedy, aby postupovali svým vlastním tempem a intenzitu činností přizpůsobujeme tak, aby vyhovovala jejich úrovni fyzické kondice.

Používáme různé hry, činnosti a cvičení, abychom udrželi zájem žáků. A při těchto hrách můžeme sledovat např.: výkonnost oběhového a dýchacího systému, svalovou sílu, svalovou vytrvalost a ohebnost.“

8.1 Výkonnost oběhového a dýchacího systému

Zvyšováním výkonnosti zlepšujeme funkci zejména srdce, plic a cév v průběhu cvičení i po něm. Je-li kardiovaskulární systém účinnější, tělo je schopno pracovat déle a intenzivněji. Srdce je výkonnější a plíce a cévy lépe rozvádějí kyslík po celém těle. Budou-li se děti pravidelně věnovat kardiorespiračnímu programu, budou silnější a energičtější.

8.1.1 Povídací pravidlo:

Začneme krátkým aerobním cvičením nízké intenzity. Zdůrazňujeme, že by děti měly cvičit tak, aby při cvičení byly schopny komunikovat se svým kamarádem, aniž by jim to činilo nějaké potíže.

8.1.2 Srdeční tep:

Děti mohou sledovat intenzitu své aktivity také podle daného rozmezí srdečního tepu. Čas od času provedená kontrola pulzu jim ukáže, zda cvičí příliš intenzivně, nebo naopak nedostatečně. Některým dětem je nutno pomoci pulz nahmatat, i když budou mít prsty na

správném místě.

8.1.3 Pásmo odpovídající tepové frekvence:

Pásmo, ve kterém by žáci měli cvičit, aby si zlepšovali výkonnost oběhového systému, můžeme nazvat odpovídající tepovou frekvencí. Ta udává přiměřenou úroveň intenzity pro cvičení každého žáka.

<hr/>	<hr/>
220	220
– () věk	– () věk
<hr/>	<hr/>
= () maximální srdeční tep	= () maximální srdeční tep
– () klidový srdeční tep	– () klidový srdeční tep
<hr/>	<hr/>
= ()	= ()
x 0,65	x 0,85
<hr/>	<hr/>
= ()	= ()
+ () klidový srdeční tep	+ () klidový srdeční tep
<hr/>	<hr/>
= () dolní hranice pásma cílového pulzu	= () horní hranice pásma cílového pulsu
<hr/>	<hr/>

Tabulka. č. 1. Vzorec k výpočtu odpovídající tepové frekvence

8.1.4 Svalová síla

Svalovou sílu měříme jako sílu, kterou vyvíjí sval proti odporu. Děti potřebují svalovou sílu ke zvládnutí každodenních nároků kladených na jejich tělo. Dostatečná svalová síla jim umožní zachovat správné držení těla, nosit předměty a zlepšit výkon v hrách a sportech.

Zatěžování:

Svaly, které děti chtějí posílit, se musejí hodně zatěžovat, a to pravidelně a usilovněji než normálně. Pro zlepšení síly horní části těla je vhodné např. plazení, krabí chůze (po čtyřech břichem nahoru), kliky a šplh. Tyto cviky namáhají svaly horní části těla.

Progresivní trénink:

Cvičení zaměřená na sílu předkládáme žákům postupně tak, že budeme obtížnost cvičení pomalu zvyšovat. Chceme-li například, aby byly děti schopny udělat klasické kliky, kdy mají ruce a špičky nohou na zemi, začneme snadnějšími obměnami - např. kliky ve stoji s oporou o stěnu nebo ručkování po podlaze ze stoje dopředu a zpět.

Praktický trénink:

Uvádíme cvičení vždy do souvislosti se zkušeností dětí. Ukážeme jim příklady, aby pochopily, jak sílu každý den používají. Necháme žáky šplhat, pak se jich například zeptáme, ať si vzpomenou, kdy se pokoušeli zvednout nějakou těžkou krabici. Příklady praktického použití svalové síly pomohou žákům pochopit, proč je důležité posilovat svaly.

8.1.5 Svalová vytrvalost

Je schopnost svalů se stahovat a uvolňovat po dlouhou dobu, aniž by se unavili. Protože se děti neustále pohybují, potřebují, aby jejich svaly vydržely dlouho pracovat. S dobrou svalovou vytrvalostí se děti mohou účastnit takových činností, jako je aerobik, tanec, bruslení na kolečkových bruslích, pěší turistika, běh na běžkách a plavání.

8.1.6 Ohebnost

Ohebnost se týká pohyblivosti kloubů a jeho okolních svalů. Čím větší je rozsah pohybu, tím více se stahují nebo napínají svaly, šlachy a vazivo náležející ke kloubu. Ohebnost je nezbytná při každodenní činnosti, pro předcházení zranění a udržování celkového zdraví. Mladí lidé často podceňují důležitost protažení před fyzickou činností a po ní. Pokusíme se tedy, aby si navykli protahovat se, aby tak připravili své tělo na činnost, předcházeli zranění a bolestivosti svalů.

Statický strečink:

Ohebnost se udržuje a zvyšuje prováděním určitého pohybu, který pomalu a postupně napíná sval až za jeho normální klidovou délku. Učíme děti staticky protahovat svaly, to znamená protahovat sval pomalu a plynule bez násilí nebo trhavých pohybů, potom držet napjatý sval po dobu 10-15 sekund.

Žáci by během cvičení neměli pocítit bolest; protahují sval, až ucítí slabý tah, a v tomto bodě v protažení vydrží.

8.1.7 FIT

Naučíme žáky základní FIT pravidlo:

F znamená frekvenci - kolikrát týdně by měli cvičit;

I je intenzita cvičení;

T znamená čas neboli trvání každého cvičení.

- Cvičení má trvat nejméně 30 minut, má probíhat 3-5x týdně a zahrnovat všechny čtyři složky fyzické kondice. Děti musejí pochopit FIT pravidlo, aby dokázaly plánovat programy cvičení, které zlepší nebo zachovají úroveň jejich kondice. (FOSTEROVÁ, Emily, HARTINGEROVÁ, Karyn, SMITHOVÁ, Katherine.

85 her pro zlepšení kondice dětí. Praha : Portál, 1997, s. 89, ISBN 80-7178-177-0.)

II. Praktická část

K realizaci své praktické části jsem si vybrala Mateřskou školu Sámova, která sídlí naproti zimnímu stadionu Hasa. Děti z této mateřské školy navštěvují pravidelně, jednou týdně, výcvik základního bruslení. Na tento výcvik dochází skupina 15 dětí, které se pohybují ve věku 4 – 6 let. Tento výcvik je pořádán jako zájmový kroužek v dopoledních hodinách od 9.30 do 10.00.

Výcvik je veden odbornou trenérkou. Trenérka si vždy děti převezme na ledu, kdy je každé dítě povinno mít rukavice, řádně zavázané brusle, případně helmu. Trenérka si na ledě určuje svá pravidla, se kterými jsou seznámeny i učitelky, které děti na výcvik přivádějí. Po ukončení výcviku trenérka opět předává děti zpět do péče učitelek.

Po dohodě s trenérkou jsem tedy měla možnost zkusit si realizovat svou metodickou přípravu. Vždy po výstupu následoval rozbor mého metodického modelu, dále konzultace a nato i jeho korekce. Využívala jsem značných zkušeností trenérky, ze kterých jsem i posléze vycházela a upravovala svůj metodický model.

Dále mě zajímaly názory vycházející z praxe:

Kdy může dítě začít s výcvikem základního bruslení?

- Dítě pokud nemá diagnostikované nějaké vady v držení těla či vady nohou, může se začít učit bruslit v době, kdy zvládá techniku běhu, tzn. neběhá po celé ploše chodidel či jen po špičkách. Správná technika se objevuje okolo 3,5 let života dítěte.

Jak má vypadat správná výstroj začínajícího bruslaře?

- V každém případě jsou důležité rukavice, dále dobré brusle. Není dobré kupovat dětem staré brusle, jejich kůže je měkká, jsou jinak vyšláplé. Pak nejsou úplně vhodné nyní moderní brusle z plastu, děti v této brusli nemají cit a nedají se dobře nabrousit. Dále je důležitá helma, nejlépe ta, která je určena k hokeji a má přes obličej košík. Často se stává, že při pádu se dítě uhodí do tváře.

Jaké používáte pomůcky u výcviku?

- Stačí jen kužely a nějaké tyče, třeba jen chrániče na brusle. Někteří používají k nácviku bruslení židli jako oporu. Není to dobře, dítě se má spoléhat samo na sebe, učit se správný bruslařský postoj a cvičit rovnováhu, židle mu není k ničemu.

9. Ukázky hodin

První hodina

Část hodiny	Učivo	Opakování	Metody a organizace
Uvodní část 6 min.	- seznámení se s ledem - hra: „Dostat se jakýmkoliv způsobem od poloviny hřiště na konec“	3x	(děti mají možnost si podle svého uvážení stoupnout na led, s dopomocí či bez a vyzkoušet si jeho vlastnosti)
Průpravná část 5 min.	- rozcvičení, hra: „Kuba řekl“ (viz. příloha 1/5)		- děti sledují učitelku a dávají pozor, na pokyny – zvednout jednu nohu, vzpažit...
Hlavní část 24 min	- chůze po ledě s oporou - chůze po ledě bez opory zvedání se z ledu - hra: „Kdo se první bez opory postaví?“ - naučit se zvedat nohy od ledu		- děti se snaží jít podél mantinelu (připomínáme jim zpevněné kotníky, mírně pokrčená kolena, váha uprostřed chodidel) děti chodí na jednu i druhou stranu – děti se snaží přejít šířku kluziště (připomínáme to samé jako při chůzi s oporou) – názorně jim ukážeme jak správně a co nejjednodušeji vstát z ledu – stoj upažmo, zvedání kolen -Čápi
Závěrečná část 10 min.	- předávání štafety - hra: „Na krále“ (viz příloha 1/6)		- děti jsou rozděleny do dvou družstev, po odstartování se snaží dojít či doběhnout ke kuželce a zpět

Druhá hodina

<i>Část hodiny</i>	<i>Učivo</i>	<i>Opakování</i>	<i>Metody a organizace</i>
<i>Úvodní část</i> 3 min.	- volná chůze po ledě, přemístění se do části kluziště vytyčení k výuce	2x	
<i>Průpravná část</i> 7 min.	- hra: „Cukr káva“ (viz. příloha 1/1) - hra: „Dostat se jakýmkoliv způsobem od poloviny hřiště na konec“	3x	
<i>Hlavní část</i> 25 min.	- zvedání se z ledu - hra: „Kdo se první bez opory postaví?“ - naučit se zvedat nohy od ledu na místě - zvedání nohou za chůze - naučit se pokrčovat kolena - Vozíčky	3x 10x 5x 8x	- děti se snaží co nejrychleji a správně vstát (individuální přístup, pomoc) - stoj upažmo, zvedání kolen -Čápi - zvedání kolen za chůze, dochází i k menším skluzům po ledě – oprava držení kotníků a držení správného postoje - děti z chůze po ledě se sedají do dřepu, ruce předpažmo, nohy ve vzdálenosti šířky pánve, vztyk
<i>Závěrečná část</i> 10 min.	- překážková dráha - hra: „Na krále“ –		- děti jsou ve dvou družstvech, za chůze překračují překážky

	už ne v blízkosti mantinelu		
--	-----------------------------	--	--

Třetí hodina

<i>Část hodiny</i>	<i>Učivo</i>	<i>Opakování</i>	<i>Metody a organizace</i>
<i>Úvodní část</i> 3 min.	- volné rozbruslení dětí		
<i>Průpravná část</i> 5 min.	- zvedání se z ledu - hra: „Kuba řekl“ (viz.příloha 1/6)	4x	
<i>Hlavní část</i> 32 min.	- krčení kolen - Vozičky - zvedání nohou – Čápi – „Kdo dojede nejdál po jedné noze?“ – na šířku kluziště - cvičení s koleny - Buřty - zastavení jednostranným pluhem	8x 5x 10x 5x	Individuální přístup, opravy a dopomoc dětem, upozornění na vtáčení kotníků dovnitř – pevné nohy v šířce pánve - upozorňujeme na držení těla(mímě pokrčené koleno, ruce v upažení) - výjezdy obounož, uvědomování si vnitřních hran, při začátku výjezdu důrazné pokrčení v kolenou - děti chůzí či menším skluzem se snaží zastavit přivratem jedné nohy (nohy se v přivratu střídají)
<i>Závěrečná část</i> 5 min.	- hra: „Poskoč si“	5x	- děti stojí kolem učitelky ta názorně

	- volná jízda po kraji kluziště		předvede snožný skok do výšky – z pokrčených nohou odraz vzhůru, s dopomocí rukou (pohyb ze zapažení do předpažení)
--	---------------------------------	--	---

Čtvrtá hodina

<i>Část hodiny</i>	<i>Učivo</i>	<i>Opakování</i>	<i>Metody a organizace</i>
Úvodní část 4 min.	- volné rozbruslení dětí		
Průpravná část 6 min.	- hra: „Kdo dojede nejdál po jedné noze“	5x	
Hlavní část 28 min.	- krčení kolen - Vozičky	8x	Individuální přístup, opravy a dopomoc dětem, upozornění na vtáčení kotníků dovnitř – pevné nohy v šířce pánve
	- cvičení s koleny - Buřty	10x	- výjezdy obounož, uvědomování si vnitřních hran, při začátku výjezdu důrazné pokrčení v kolenou
	- zastavení jednostranným pluhem	5x	- děti chůzí či menším skluzem se snaží zastavit přivrátím jedné nohy (nohy se v přivrátu střídají)
	- obloučky na	8x	- po názorné ukázce učitelky se snaží

	jednu a druhou stranu		přes mírné unožení a zpět přinožit vyjet malý oblouček – nohy se střídají, musíme dbát na mírné pokrčení stojné nohy, ruce v upaření
Závěrečná část 7 min.	- hra: „Zastav se na metě“	5x	- děti stojí v zástupu, vyjíždějí na pokyn a snaží se zastavit před metou

Pátá hodina

<i>Část hodiny</i>	<i>Učivo</i>	<i>Opakování</i>	<i>Metody a organizace</i>
Úvodní část 5 min.	- volné rozbruslení		- možnost individuálního přístupu
Průpravná část 5 min.	- hra: „Dvojčata“ (viz. příloha 1/2)	3x	- cvičení orientace v prostoru a změnu v jízdě
Hlavní část 25 min.	- cvičení s koleny – Buřty - vpřed	5x	- důsledné zapření se o vnitřní hrany, zpevněné kotníky, pokrčení kolen
	- zastavení jednostranným pluhem	10x	- dbáme na střídání levé a pravé nohy, uvědomování si hran bruslí
	- Koloběžka – kdo dojede nejdál	10x	- děti se odstrkují jednou nohou, snaží se na jedoucí noze dojet co nejdál
	- Koník – přeskok z jedné nohy na druhou	8x	- děti trénují odrazy z jedné nohy na druhou při jízdě,

			s dopomocí rukou
Závěrečná část 10 min.	<ul style="list-style-type: none"> - štafetové hry: - Koloběžka - přeskok překážky - zastav se na čáře 		<ul style="list-style-type: none"> - děti se odrážejí jednou nohou tam a druhou zpět - z rozjezdu přeskocit překážku - člen z družstva se rozjede a na učené metě se zastaví a jede zpět

Šestá hodina

Část hodiny	Učivo	Opakování	Metody a organizace
Úvodní část 5 min.	- volné rozbruslení		- možnost individuálního přístupu
Průpravná část 5 min.	- hra: „Kominík“ (viz.příloha 1/4)	1x	- jízda ve dřepu
Hlavní část 30 min.	<ul style="list-style-type: none"> - Koloběžka – kdo dojede nejdál - cvičení s koleny – Buřty - vpřed hra: „Projeď kužely“ - krčení kolen - Vozíčky - zvedání nohou – Čápi – „Kdo dojede 	<ul style="list-style-type: none"> 10x 8x 8x 	<ul style="list-style-type: none"> - děti se odstrkují jednou nohou, snaží se na jedoucí noze dojet co nejdál – dbáme na střídání nohou - důsledné zapření se o vnitřní hrany, zpevněné kotníky, pokrčení kolen - upozornění na vtáčení kotníků dovnitř – pevné nohy v šířce pánve - upozorňujeme na

	nejdál po jedné noze?“ – na šířku kluziště	5x	držení těla(mímě pokrčené koleno, ruce v upažení)
Závěrečná část 5 min.	- Pirueta - zastav se na čáře	 3x	- z místa, předpažit poníž,švihnutím rukou do strany(jako když smeteme něco ze stolu),přitáhnout ruce zkřížmo na prsa-rotace - po jednom vyjíždějí ze zástupu, tím můžeme sledovat jak jízdu,tak samotné zastavení

Sedmá hodina

Část hodiny	Učivo	Opakování	Metody a organizace
Uvodní část 5 min.	- volné rozbruslení		- možnost individuálního přístupu
Průpravná část 4 min.	- hra: „Na mrazíka“ (viz. příloha 1/7)	4x	- orientace v prostoru
Hlavní část 26 min.	- zvedání nohou – Čápi – „Kdo dojede nejdál po jedné noze?“ – na šířku kluziště - Krčení kolen - Vozíčky	10x 8x	- upozorňujeme na držení těla(mímě pokrčené koleno, ruce v upažení) - využíváme individuální přístup - připomínáme a opravujeme děti(předpažmo,jet ve dřepu,nohy v šířce pánve,rovné kotníky)

	- cvičení s koleny – Buřty - vzad - obloučky na jednu a druhou stranu	8x 10x	- názorná ukázka s doprovodným výkladem(přenesení váhy na přední část brusle,pokrčení v kolenou,rozjždění a přitahování pat,jízda po vnitřní hraně) - přes mímé unožení a zpět přinožit vyjet malý oblouček – nohy se střídají, musíme dbát na mímé pokrčení stojné nohy,ruce v upaření
Závěrečná část 10 min.	- štafeta s přeskakováním překážek (viz příloha) hra: „Rybičky,rybáři jedou“ (viz.příloha 1/8)		

Osmá hodina

<i>Část hodiny</i>	<i>Učivo</i>	<i>Opakování</i>	<i>Metody a organizace</i>
Úvodní část 5 min.	- volné rozbruslení		- možnost individuálního přístupu
Průpravná část 8 min.	- hra: „Červení a bílí“	5x	- rychlá reakce na signál
Hlavní část 17 min.	- Koník – přeskok z jedné nohy na druhou - obloučky na jednu a druhou stranu.	8x 5x	- děti trénují odrazy z jedné nohy na druhou při jízdě, s dopomocí rukou - přes mímé unožení a zpět přinožit vyjet

	<p>hra: „Projet kužely,jak nejlépe to jde“</p> <p>- cvičení s koleny – Buřty - vzad</p> <p>- Koloběžka – kdo dojede nejdál</p>	<p>8x</p> <p>10x</p>	<p>malý oblouček jednou nohou</p> <p>- dbáme na přenesení váhy na přední část brusle,pokrčení v kolenou,rozjíždění a přitahování pat,jízda po vnitřní hraně</p> <p>- děti se odstrkují jednou nohou,snaží se na jedoucí noze dojet co nejdál</p>
<p>Závěrečná část</p> <p>15 min.</p>	<p>- Šourák</p> <p>- hra: „Kamenná baba“(viz příloha 1/3)</p> <p>- hra: „Na krále“ (viz příloha 1/6)</p>		<p>- v rozjezdu, pokrčení se na jedné noze,druhou zanožit ruce v upažení (brusle zanožené nohy se šourá botou po ledu)</p>

Devátá hodina

Část hodiny	Učivo	Opakování	Metody a organizace
Úvodní část 5 min.	- volné rozbruslení		- možnost individuálního přístupu
Průpravná část 5 min.	- hra: „Kominík“	2x	- jízda ve dřepu
Hlavní část 25 min.	<ul style="list-style-type: none"> - zastavení jednostranným pluhem - cvičení s koleny – Buřty - vpřed hra: „Projed“ kužely“ - obloučky na jednu a druhou stranu – vzad - Koník – přeskok z jedné nohy na druhou 	<ul style="list-style-type: none"> 10x 5x 8x 8x 	<ul style="list-style-type: none"> - dbáme na střídání levé a pravé nohy, uvědomování si hran bruslí - důsledné zapření se o vnitřní hrany, zpevněné kotníky, pokrčení kolen, možnost individuálního přístupu - po názorné ukázce (zapření do přední části brusle a vnitřní hranu, vytočení paty, oblouk, přinožení (střídání levé a pravé nohy) - děti trénují odrazy z jedné nohy na druhou při jízdě, s dopomocí rukou
Závěrečná část 10 min.	<ul style="list-style-type: none"> - štafeta se zastavením se u mety - slalom mezi kužely - hra: „Škatulata“ (viz příloha 1/9) 		- dvě družstva, zástupci vyjedou, zastaví se na metě a jedou zpět

Desátá hodina

<i>Část hodiny</i>	<i>Učivo</i>	<i>Opakování</i>	<i>Metody a organizace</i>
Úvodní část 5 min.	- volné rozbruslení		- možnost individuálního přístup
Průpravná část 4 min.	- hra: „Dvojčata“	2x	- orientace v prostoru
Hlavní část 21 min.	<ul style="list-style-type: none"> - zvedání nohou – Čápi – „Kdo dojede nejdál po jedné noze?“ – na šířku kluziště - cvičení s koleny – Buřty - vzad - obloučky na jednu a druhou stranu. hra: „Projet kužely,jak nejlépe to jde“ - krčení kolen - Vozíčky 	<ul style="list-style-type: none"> 10x 8x 5x 8x 	<ul style="list-style-type: none"> - upozorňujeme na držení těla(mímě pokrčené koleno, ruce v upažení) - dbáme na přenesení váhy na přední část brusle,pokrčení v kolenou,rozjíždění a přitahování pat,jízda po vnitřní hraně - dbáme na střídání nohou,vyjíždění oblouku po vnitřní hraně,správný postoj - připomínáme a opravujeme děti(předpažmo,jet ve dřepu,nohy v šířce pánve,rovné kotníky)
Závěrečná část 15 min.	<ul style="list-style-type: none"> - Pirueta -hra: „Rybičky,rybáři jedou“ (viz.příloha 1/8) - hra: „Na krále“ (viz příloha 1/6) 		

10. Ověření metodického postupu

K ověření, zda jsem zvolila správný metodický postup, jsem se rozhodla uspořádat pro děti místo jedné hodiny kurzu „Závody v krasojízdě.“ Tento způsob jsem si vybrala proto, aby byl pro děti zábavný, přiměřený a přesto věrohodný.

Děti měly za úkol co nejlépe zvládnout pět úkolů:

1. Jízda vpřed – dojet ke kuželu, objet ho a zpět
2. Buřty – míjení kuželů mezi nohama, rozjíždění a sjíždění nohou – jízdy po vnitřní hraně brusle
3. Zastav na čáře – rychlé rozjetí, zastavení na vyznačené metě a jízdy zpět
4. Čapí jízda – dojet co nejdál po jedné noze, odstrčení a dojetí co nejdále po druhé noze
5. Voziček – jet co nejdéle v dřepu a vztyk

Děti vyjízděly jednotlivě a byly za každou disciplínu ohodnoceny body 1 – 5, kdy 5 bodů byl maximální možný počet, který mohl závodník získat. Body udělovala tříčlenná porota: ředitelka MŠ, učitelka MŠ a trenérka. Tuto porotu jsem zvolila z důvodu jejich schopnosti objektivitu i přesto, že všechny soutěžící děti znaly osobně. Díky tříčlenné porotě a pěti disciplínám bylo možno dosáhnout až 75 bodů, nejméně pak 15 bodů. Myslím, že úspěch je, když více jak polovina dětí dosáhne více než poloviny možných bodů, a to je v tomto případě rovných 37 bodů.

Soutěžilo celkem 15 dětí, z toho bylo 6 děvčat a 9 chlapců. Děti byly přibližně věkově stejně staré tzn. 4 – 5 leté a při počátečním nástupu na výuku bruslení byly všechny děti úplnými začátečníky tzn. každý dosahoval 15 bodů. Výsledky jsem zanesla do tabulky, kde jsem vyhodnotila soutěž celkově a následně jsem vyhodnocovala chlapce a dívky zvlášť.

Způsob hodnocení:

- 1 bod – absolutně nezvládl – odraz z celé plochy brusle, správný postoj, sklápění kotníků dovnitř, toporné nohy, neschopnost snížit těžiště
- 2 body – nezvládl – chybný postoj, trup v předklonu, neschopnost snížení těžiště, nedokáže dát nohu nad led

3 body – zvládá s velkými obtížemi – obtíže s jízdou po jedné noze, ve snížené poloze,
přenášení váhy, rozjezd a sjezd nohou

4 body – zvládá s menšími chybami – jízdu po jedné noze, jízdu ve snížené poloze,
přenášení váhy, sjíždění a rozjíždění nohou (buřty)

5 bodů – zvládl – jízdu vpřed, vyjíždění „buřtů“, jízdu ve snížené poloze, správný postoj

10.1 Souhrnné vyhodnocení

	Jméno	Jízda vpřed	Buřty	Zastav na čáře	Čapí jízda	Vozíček	Celkem
1.	Jakub	4	3	5	4	3	
		5	3	5	4	3	59
		4	4	5	4	3	
2.	Martin	4	3	4	3	2	
		3	3	4	4	3	49
		4	3	4	3	2	
3.	Matouš	5	4	5	5	4	
		5	3	5	4	3	65
		5	3	5	5	4	
4.	Petr	4	4	5	3	3	
		5	3	5	4	3	59
		4	4	5	4	3	
5.	Jan	5	3	4	3	4	
		5	3	4	5	3	60
		5	4	4	5	3	
6.	Richard	4	3	5	4	3	
		4	3	4	4	4	58
		4	3	5	5	3	
7.	Matěj	4	3	5	4	4	
		3	3	5	5	4	60
		4	3	5	5	3	
8.	Vojta	5	4	4	4	3	
		5	4	4	4	4	61
		5	4	4	3	4	
9.	Jiří	4	4	4	4	3	
		4	3	5	4	3	57
		4	3	5	3	4	
10.	Magdalena	3	3	5	5	3	

- 3 body – zvládá s velkými obtížemi – obtíže s jízdou po jedné noze, ve snížené poloze, přenášení váhy, rozjezd a sjezd nohou
- 4 body – zvládá s menšími chybami – jízdu po jedné noze, jízdu ve snížené poloze, přenášení váhy, sjíždění a rozjíždění nohou (buřty)
- 5 bodů – zvládl – jízdu vpřed, vyjíždění „buřtů“, jízdu ve snížené poloze, správný postoj

10.1 Souhrnné vyhodnocení

	Jméno	Jízda vpřed	Buřty	Zastav na čáře	Čapí jízda	Vozíček	Celkem
1.	Jakub	4	3	5	4	3	
		5	3	5	4	3	59
		4	4	5	4	3	
2.	Martin	4	3	4	3	2	
		3	3	4	4	3	49
		4	3	4	3	2	
3.	Matouš	5	4	5	5	4	
		5	3	5	4	3	65
		5	3	5	5	4	
4.	Petr	4	4	5	3	3	
		5	3	5	4	3	59
		4	4	5	4	3	
5.	Jan	5	3	4	3	4	
		5	3	4	5	3	60
		5	4	4	5	3	
6.	Richard	4	3	5	4	3	
		4	3	4	4	4	58
		4	3	5	5	3	
7.	Matěj	4	3	5	4	4	
		3	3	5	5	4	60
		4	3	5	5	3	
8.	Vojta	5	4	4	4	3	
		5	4	4	4	4	61
		5	4	4	3	4	
9.	Jiří	4	4	4	4	3	
		4	3	5	4	3	57
		4	3	5	3	4	
10.	Magdalena	3	3	5	5	3	

		4	3	4	5	3	57
		4	3	5	4	3	
11.	Klára	4	3	5	4	4	
		5	3	4	4	3	59
		5	3	4	5	3	
12.	Klára 1	5	4	5	4	4	
		5	3	4	4	3	62
		5	4	5	3	4	
13.	Sára	4	3	4	4	3	
		4	4	5	4	4	58
		4	3	5	4	3	
14.	Kristýna	4	3	5	3	3	
		5	3	4	4	3	57
		4	4	5	3	4	
15.	Anna	4	3	5	4	3	
		4	3	4	5	4	59
		5	3	5	4	3	

Jak je možné vyčíst z tabulky, tak podprůměrného výsledku se nedobral nikdo. Nejvíce bodů získal chlapec jménem Matouš, který dosáhl 65 bodů. Nejméně pak bylo získáno 49 bodů Martinem.

10.2 Výsledky dívek a chlapců

Dívky

Nejvyšší dosažený počet – 62 bodů (Klára 1)

Nejnižší dosažený počet – 57 bodů (Magdaléna, Kristýna)

Chlapci

Nejvyšší dosažený počet – 65 bodů (Matouš)

Nejnižší dosažený počet – 49 bodů (Martin)

Na tomto vyhodnocení je zřejmé, že rozdíly nejvyšších dosažených výsledků nejsou

nikterak velké. Z toho můžeme vyvodit, že bruslení je jedna z mnoha pohybových činností, kde se výsledky v kategorii dívek a chlapců o mnoho neliší. Můžeme je tedy ještě hodnotit globálně.

To, že výsledky chlapců a dívek nejsou nikterak rozdílné, můžeme doložit i výpočtem aritmetického průměru výsledků chlapců a dívek, podle vzorce:

$$x = 1/n (x_1 + x_2 + x_3 + \dots + x_n)$$

Chlapci – aritmetický průměr výsledků – 58,7

Dívky – aritmetický průměr výsledků – 58,7

Z celkového testu vyplývá, že navržený metodický postup byl správný, což dokazuje fakt, že žádné z dětí nedosáhlo podprůměrného výsledku, a dále to může potvrdit i aritmetický průměr, který je shodný.

Přesto, že aritmetický průměr hodnot u dívek a chlapců je stejný po výpočtu směrodatné odchylky podle vzorce:

$$s = \sqrt{1/n \cdot \sum (x_i - x)^2}$$

Jsou výsledky následující:

Chlapci – směrodatná odchylka – 4,03

Dívky – směrodatná odchylka – 1,7

Tyto výsledky se odvíjí i od počtu dětí, kdy chlapců bylo 9 a dívek 6. Přesto nejsou hodnoty směrodatných odchylek vysoké, z čehož lze vyvodit závěr, že výkony dětí byly přibližně na stejné úrovni.

Pro ověření mnou stanovené hypotézy : „*Předpokládám, že vlivem správného metodického postupu se podaří odstranit u dívek chybný odraz ze zoubků.*“ Jsem zvolila stejný postup jako při ověřování souhrnných výsledků. Vypočítala jsem tedy aritmetický průměr hodnot ze zadaného úkolu: „Jízda vpřed.“ Tyto hodnoty jsem vypočítala u dívek i u chlapců a výsledek byl opět shodný, tzn. 13.

Dále jsem pokračovala ve výpočtu směrodatné odchylky, kde výsledky dopadly takto:

Chlapci – směrodatná odchylka v jízdě vpřed – 1,56

Dívky – směrodatná odchylka v jízdě vpřed – 1,29

Ve vyhodnocení jsem se zaměřila na dívky, kterých se týká i má hypotéza. Jak lze z výsledku vyčíst, odchylka je malá, dokonce menší než v případě chlapců, proto můžu říci, že se má hypotéza potvrdila.

11. Možnosti organizované výuky bruslení pro děti předškolního věku

Ke zjištění tohoto problému jsem plně využila internetových zdrojů, kde jsem si vyhledala nejznámější pražské zimní stadiony. Mezi tyto stadiony patří: „ZS Bronzová, ZS Hvězda, Novodvorská Kobra, T-mobile aréna, Nikolajka, ZS Slavie, ZS Hasa, ZS Štvanice. Následně jsem si vyhledala mateřské školy, které se nacházejí v nejbližším okolí těchto zimních stadionů. Těchto mateřských škol jsem našla celkem 18.

ZS Bronzová – Praha13 – 3 mateřské školy

ZS Hvězda – Praha6 – 3 mateřské školy

Novodvorská Kobra – Praha4 – 5 mateřských škol

ZS Štvanice – Praha7 – 5 mateřských škol

ZS Hasa – Praha10 – 2 mateřské školy

U ostatních zimních stadionů nebyly mateřské školy v takové blízkosti jako u stadionů výše uvedených.

1. Nejdříve jsem si ověřila, zda jednotlivé zimní stadiony nabízejí organizovanou výuku bruslení předškolních dětí.

- ZS Bronzová – nabízí veřejné bruslení a bruslení pro školy, které si zajistí vlastní organizaci
- ZS Hvězda – má v nabídce víkendové veřejné bruslení, pronajímá ledovou plochu v určené hodiny, hokejovou přípravku pro děti mladšího školního věku, ale i pro děti předškolní
- Novodvorská Kobra – organizuje pro děti předškolního věku víkendové organizované výuky bruslení, dále zde probíhá hokejová příprava, s možností nástupu do hokejového týmu
- ZS Nikolajka – umožňuje dětem navštěvovat výuku základního bruslení, během týdne, pronájem ledové plochy pro školy, veřejné bruslení a dále zde probíhá příprava pro krasobruslení a lední hokej
- ZS Štvanice – nabízí pronájem ledové plochy pro školy, veřejné bruslení, možnost navštěvovat dětský sportovní oddíl, který se zabývá výukou základního bruslení

a předpřípravou k hokeji

- ZS Hasa – nabízí program pro přípravu pro krasobruslení, organizovanou výuku pro předškolní děti, pronájem ledové plochy pro školy, veřejné bruslení

O tomto provozu všech zimních stadionů jsem se byla přesvědčit i v praxi, jelikož ne každý stadion uvádí všechny informace na svých webových stránkách. K ověření informací jsem využila metody nezúčastněného pozorování a rozhovoru s provozními jednotlivých stadionů. Z mého průzkumu tedy vyplývá, že možnost návštěvy organizovaných výuk bruslení dětí předškolního věku mají poměrně velkou. Na každém zimním stadionu je možnost minimálně navštěvovat veřejné bruslení v doprovodu rodičů a to může být první krok k úspěšnému zvládnutí základního bruslení na ledu.

2. Využívají mateřské školy organizované výuky bruslení na zimním stadionu, který se nachází v jejich blízkém okolí?

Abych mohla odpovědět na tuto otázku, vyhledala jsem si mateřské školy, které mají ve svém blízkém okolí zimní stadion umožňující výuku bruslení pro předškolní děti. Následně jsem využila metodu krátkého strukturovaného rozhovoru k získání informací.

Otázky: *1. Navštěvuje vaše mateřská škola organizovanou výuku bruslení pro předškolní děti?*

2. Pokud ano: „ Jak je organizována? Kolikrát do týdne? Jaká je doba výuky? Kdo ji vede? “

3. Pokud ne: „ Z jakého důvodu? “

Po rozhovorech s jednotlivými mateřskými školami byl výsledek následující:

Z celkového počtu 18 škol odpovědělo na mou první otázku 17 škol nenegativně a jen u jedné školy jsem se setkala s pozitivní odpovědí.

- Mateřské školy, které odpověděli negativně (17 škol) uvedly jako nejčastější důvod proč nenavštěvují bruslení:
 - noha dítěte v tomto věku není ještě zcela vyvinuta

- mateřská škola nabízí jiné zájmové kroužky
 - nedostatek personálu
 - příliš mnoho dětí ve třídě, proto by byla organizace náročná a nebyla by zajištěna bezpečnost dětí
 - nikdy jsme neuvažovali tento sport v mateřské škole nabídnout
- Mateřské školy, které odpověděly na mou první otázku pozitivně (1) :
 Tato mateřská škola zajistila pro děti organizovanou výuku bruslení na ZS Hasa, kam docházejí děti 4 – 6 leté, vždy jednou týdně v dopoledních hodinách na výuku bruslení vedenou trenérkou krasobruslení. Výuka probíhá v délce 45 minut, kdy za děti na ledě zodpovídá trenérka. Po ukončení výuky jsou děti předány zpět do péče učitele. Výuka bruslení je brána jako vedlejší zájmová činnost dětí, proto je dotována rodiči, kteří o kroužek mají zájem.

Z mého výzkumu je zřejmé, že mateřské školy o bruslení nejeví příliš velký zájem. I přesto, že nabídka organizované výuky tohoto sportu je velká, mateřské školy do svého programu bruslení na ledě nezařazují. Přenechávají tedy rozhodnutí na rodičích, zda své dítě již v předškolním věku zařadí do některého z nabízejících se programů v tomto odvětví sportu.

12. Diskuse

Jako cíle v teoretické části jsem si zvolila:

- *Zjistit možnosti organizované výuky bruslení pro děti předškolního věku.*
- Tyto možnosti jsem vyhledávala v odborné literatuře, které je v této oblasti stále ještě nedostatek, o čem jsem se přesvědčila i v praxi. Dále jsem tyto možnosti ověřovala rozhovory se zástupci zimních stadionů nacházejících se v Praze a také rozhovorem s ředitelkami mateřských škol, které mají ve svém blízkém okolí zimní stadion. Děti v předškolním věku mohou navštěvovat výuku krasobruslení, ledního hokeje a dle možností především místa pobytu i výuku rychlobruslení, tyto možnosti nejsou však již zajištěny mateřskými školami, ale pouze individuálním přístupem rodiče k dítěti.

- *V souladu s prostudovanou odbornou literaturou porovnat metodiky výuky pro děti předškolního věku různých subjektů, pořádajících tyto kurzy.*
- Po prostudování odborné literatury, která se zabývá metodikami výuky bruslení, bylo zřejmé, že všechny tři druhy bruslení vychází za společného základu, a to je „výuka základního bruslení“. Následně po jeho zvládnutí se metodiky jednotlivých oborů dále specializují na ty části, které jsou pro daný směr důležité.

- *Osvětlit vhodnost ledního bruslení jako zařaditelnou činnost do programu mateřské školy.*
- Jak vychází z představení jednotlivých druhů bruslení (viz. s.). U všech těchto sportů je doporučeno začít s výukou již u dětí předškolního věku nebo u dětí mladšího školního věku. Z toho vyplývá, je-li dítě psychicky i fyzicky zralé, nemá-li diagnostikované vady držení těla či jiné zdravotní problémy, kvůli kterým by se tímto sportem nemohlo zabývat, že není důvod proč tento sport dětem předškolního věku nenabídnout.

Cíle praktické části jsem si stanovila takto:

- *Vypracovat vhodný metodický postup výuky základního bruslení pro děti předškolního věku.*
 - Při vypracovávání metodického postupu jsem vycházela z předem prostudované odborné literatury. Dále jsem využila praktických zkušeností trenérky, u které jsem svůj metodický postup aplikovala. Vycházela jsem i ze svých zkušeností a poznatků o práci s dětmi předškolního věku a dle těchto skutečností jsem metodický postup vypracovávala.
- *Ověřit vhodnost navrženého metodického postupu v praxi.*
 - Metodický postup jsem ověřovala v průběhu samotné výuky tím, že jsem zúčastněným pozorováním sledovala reakce dětí na zadaný úkol či novou hru. A následně jsem tak mohla i já okamžitě na děti reagovat a uzpůsobit výuku jejich možnostem.
 - Navržený postup jsem na závěr ověřila na výkonech dětí při uspořádání her na ledě, které byly obodovány porotou. Tento způsob jsem zvolila opět ze získaných poznatků a zkušeností o dětech předškolního věku.
- *Podpořit zájem dětí o tento druh sportu díky správně a vhodně navrženému metodickému postupu*
 - Zájem dětí o bruslení jsem se snažila probudit především při jeho samotné výuce. Reagovala jsem na reakce dětí, snažila jsem se je i vhodně motivovat, chválit a podle možností k nim přistupovat individuálně. Dále jsem se snažila svůj metodický plán co nejvíce přizpůsobit jejich věku a schopnostem.

13. Závěr

V závěru jsem se rozhodla, že zhodnotím průběh své práce. Toto téma jsem si vybrala díky jeho zajímavosti a netradičnosti s přihlédnutím k určenému věku dětí. V práci jsem se snažila odstranit nebo alespoň upřesnit některé pochybnosti o vhodnosti tohoto sportu pro děti předškolního věku. Čerpala jsem proto nejen z odborné literatury, které, jak jsem zjistila, k tomuto tématu mnoho není, ale i z praxí trenérů s dětmi v předškolním věku.

Při tvoření vhodného metodického postupu jsem vycházela právě z dostupné literatury a následně jsem byla nucena tento metodický plán na základě ověřování v praxi zcela přetvořit. Jak jsem totiž zjistila, na zimních stadionech nemají mnoho pomůcek ke zpestření výuky základního bruslení. Vycházela jsem tedy z prostředků, které byly na místě, a dále pak z praktických rad trenérky, se kterou jsem spolupracovala.

Musím podotknout, že jsem při aplikaci metodického postupu neměla žádný problém s tím, že by si některé z dětí stěžovalo na problémy s kotníky či jinými možnými potížemi spojenými s tímto sportem. Naopak děti si pohyb na ledě rychle osvojily a oblíbily. Myslím si tedy, že pokud nemá dítě nějaké vážné zdravotní problémy, je bruslení vhodným a zajímavým sportem i pro děti předškolního věku.

Jako hypotézy jsem si stanovila :

- *Domnívám se, že i přes malé věkové rozdíly se budou u dětí vyskytovat velké dovednostní rozdíly.*
- Tato hypotéza se mi nepotvrdila. Děti ve výcviku neprojevovaly nikterak velké rozdíly. Jejich pokroky byly téměř stejné. Tato nepotvrzená hypotéza se osvědčila i v závěrečném testu dovedností, kdy i v bodovém ohodnocení dětí nejsou velké bodové rozdíly.

- *Předpokládám, že vlivem správného metodického postupu se podaří odstranit u dívek chybný odraz ze zoubků.*
- Toto tvrzení jsem splnila. Většina dívek k tomuto způsobu odrazu měla opravdu sklony, ale díky důslednému opakování správného odrazu a individuálnímu přístupu dívky používaly zoubků na brusli jen v případě, kdy si v zadaném úkolu nebyly zcela jisté. Využívaly je tedy jen jako dopomocný prvek. O potvrzení této hypotézy jsem se přesvědčila i závěrečným vyhodnocením a výpočtem směrodatné odchylky.

- *Myslím si, že u dovedností, které lze provádět na levou a pravou stranu, se mi podaří díky správně zvolené metodice dominanci silnější strany vyrovnat.*
- Tuto domněnku jsem si také potvrdila, zvláště v některých zadaných úkolech. Problém jsem řešila především metodou analyticko – syntetickou a metodou opakování a individuálním přístupem. Řešení problému bylo poněkud náročnější, jelikož děti předškolního věku mají potíže s pravo – levou orientací.

- *Očekávám, že díky správně zvolenému metodickému postupu budou děti kladně motivovány k dalšímu zdokonalování v ledním bruslení.*
- Toto tvrzení se mi taktéž potvrdilo. Po malém závěrečném rozhovoru s dětmi vyplynulo, že je bruslení baví a snaží se do něj zapojit i rodiče. Společně s nimi navštěvují o víkendech veřejné bruslení a tím se zdokonalují. Tuto hypotézu jsem se snažila naplnit především přiměřeně volenými hrami k věku dětí.

Na závěr bych chtěla říct, že jsem všechny stanovené cíle naplnila a ověřila nejen v praxi, ale i v odborné literatuře. Mimo jedné hypotézy jsem si ověřila a naplnila všechny mnou stanované domněnky. Očekávám, že má práce osvětlí problém bruslení předškolních dětí, uvede na pravou míru některá nepravdivá tvrzení a snad i napomůže k většímu zájmu mateřských škol o tento sport.

Seznam literatury

- BARTOŇ, Bohumil, HAVRÁNKOVÁ, Dagmar. *Vybrané kapitoly z didaktiky tělesné výchovy : Bruslení, krasobruslení, lední hokej, rychlobruslení* Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1982. ISBN 17-157-81
- BUBENKOVÁ, Jana. *Sportovní příprava III. : Bruslení a základy krasobruslení*. Olomouc : Rektorát Univerzity Palackého v Olomouci, 1986.
- DOVALIL, Josef. *Sportovní trénink : lexikon základních pojmů*. Praha : Karolinum, 1992. ISBN 80-7066-555-6
- DOSTAVIL, Josef. *Věkové zvláštnosti dětí a mládeže a sportovní trénink*. Praha : Universita Karlova, 1988. ISBN 60-125-88
- DOVALIL, Josef, CHOUTKOVÁ, Božena. *Abeceda tréninku chlapců a dívek*. Praha : Olympia, 1988. ISBN 27-009-88
- DVOŘÁKOVÁ , Hana. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí*. Praha : Universita Karlova, 2007. ISBN 978-80-7290-298-9.
- FOSTEROVÁ, Emily, HARTINGEROVÁ, Karyn, SMITHOVÁ, Katherine. *85 her pro zlepšení kondice dětí*. Praha : Portál, 1997. ISBN 80-7178-177-0.
- KUČERA, Miroslav, MÁČEK, Miloš. *Sport mládeže očima lékaře*. Praha : Olympia, 1975. ISBN 27-043-75.
- JANOVSÁ, Jarmila. *Tělesná výchova předškolního dítěte : Vybrané stati I.* Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1984. 113 s. ISBN 17-171-81
- PERIČ, Tomáš. *Lední hokej : Trénink budoucích hvězd*. Praha : Grada, 2002. ISBN 80-247-0472-2.
- ŠAFAŘÍK, Vladislav, et al. *Teorie a metodika bruslení* . Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1985.

Přílohy

Přílohy číslo 1

Seznam her

1. Cukr, káva, limonáda

- Děti se postaví do řady na stanovenou čáru. Jedno z dětí se postaví několik metrů před ostatní a říká: „Cukr, káva, limonáda, čaj, rum, bum.“ Jakmile toto dořekne, otočí se k ostatním a kouká, zda se někdo nepohne. Pohne-li se někdo, musí se ten dotyčný vrátit na začátek. Úkolem dětí je dostat se k předříkávači.

2. Dvojčata

- Hra vychází z klasické honěné, kdy jsou však děti rozděleny do dvojic. Děti, které patří k sobě ve dvojici se snaží navzájem se chytit.

3. Kamenná baba

- Je to obměna honěné, kdy chytač (Kamenná baba) koho chytne, ten zkamení.

4. Kominík

- Děti si udělají dvojice. Ve dvojicích se postaví do zástupu a udělají „bránu“. První dvojice se ptá: „Kominíku, kominíku,
jsou komíny čisté?“

Poslední dvojice odpovídá: „Nevím, podívám se,
není to tak jisté!“

Poté poslední dvojice projede tunel vytvořený ostatními dětmi ve snížené poloze.

5. Kuba řekl

- Děti se snaží vykonat pohyb podle pokynů učitelka, která před každým pokynem řekne: „Kuba řekl,...“. Pokud však toto neřekne, děti nesmí úkol provést.

6. Na krále

- Král je učitelka, která se postaví na začátek zástupu vytvořený dětmi. Jede pomalu po celé ledové ploše a vymýšlí si pohyby, které po ní děti musí opakovat, jakmile se však otočí, děti se musí zastavit a poklonit se králi.

7. Na mrazíka

- Tato hra je obdobou honěné, když honič někoho chytí, zůstane stát jako zmražený.

8. Rybičky, rybáři jedou

- Jedno z dětí proti ostatním a snaží se někoho chytit. Pokud se mu to podaří, chycený se přidá k rybáři a tak pomalu tvoří síť.

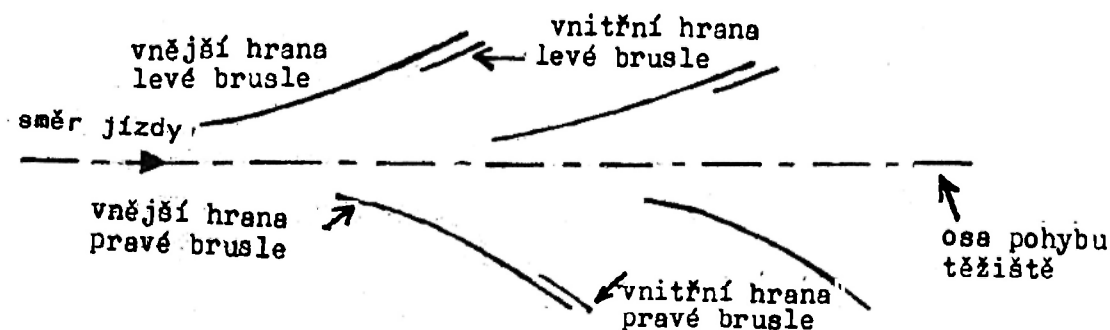
9. Škatulata

- Děti se pohybují volně po ledové ploše. Učitelka určí počet, podle kterého musí děti vytvořit skupinky. Pokud někdo zůstane sám, jde na stranu k učitelce.

Přílohy číslo 2

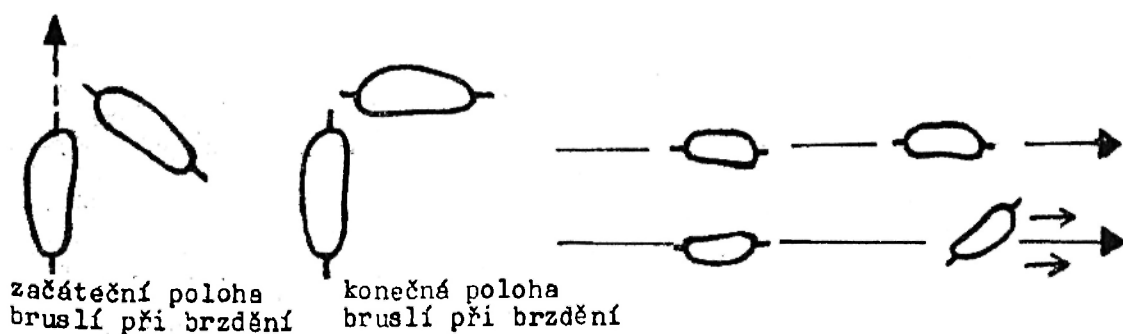
Seznam obrázků

Obrázek číslo 1. Jízda vpřed



BARTOŇ, Bohumil, HAVRÁNKOVÁ, Dagmar. *Vybrané kapitoly z didaktiky tělesné výchovy : Bruslení, krasobruslení, lední hokej, rychlobruslení* Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1982, s.11, ISBN 17-157-81

Obrázek číslo 2. Zastavení jednostranným pluhem



BARTOŇ, Bohumil, HAVRÁNKOVÁ, Dagmar. *Vybrané kapitoly z didaktiky tělesné výchovy : Bruslení, krasobruslení, lední hokej, rychlobruslení* Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1982, s.12, ISBN 17-157-81

Přílohy číslo 3

Seznam tabulek

Tabulka číslo 1 Vzorec k výpočtu odpovídající tepové frekvence

$\frac{220 - (\quad) \text{ věk}}{= (\quad) \text{ maximální srdeční tep}}$	$\frac{220 - (\quad) \text{ věk}}{= (\quad) \text{ maximální srdeční tep}}$
$\frac{- (\quad) \text{ klidový srdeční tep}}{= (\quad)}$	$\frac{- (\quad) \text{ klidový srdeční tep}}{= (\quad)}$
$\frac{\times 0,65}{= (\quad)}$	$\frac{\times 0.85}{= (\quad)}$
$\frac{+ (\quad) \text{ klidový srdeční tep}}{= (\quad) \text{ dolní hranice pásma cílového pulzu}}$	$\frac{+ (\quad) \text{ klidový srdeční tep}}{= (\quad) \text{ horní hranice pásma cílového pulsu}}$

FOSTEROVÁ, Emily, HARTINGEROVÁ, Karyn, SMITHOVÁ, Katherine. *85 her pro zlepšení kondice dětí*. Praha : Portál, 1997. s. 10. ISBN 80-7178-177-0.

UK PEDAGOGICKÁ FAKULTA V PRAZE
Katedra primární pedagogiky
Školní rok: 2006/2007

Z Á V Ě Ř E Č N Á P R Á C E

Pro Lucii J e l í n k o v o u

obor: Specializace v pedagogice – učitelství pro MŠ specializace: tělesná výchova

Název tématu: **Bruslení předškolních dětí**

Pokyny pro vypracování

Zjistit možnosti organizované výuky bruslení dětí předškolního věku, porovnat metodiky výuky různých subjektů pořádajících tyto kurzy. Navrhnout pro tuto věkovou skupinu dětí optimální metodický postup a ověřit jeho účinnost v pedagogické praxi.

Rozsah průvodní zprávy: 60 stran

Seznam odborné literatury:

Bartoň,B., Havránková,D. Vybrané kapitoly z didaktiky TV II. Bruslení, krasobruslení, lední hokej a rychlobruslení. Praha:Univerzita Karlova,1984

Doubek,J. Bruslím, bruslíš, bruslíme. Praha: Sportpropag,1988

Vedoucí závěrečné práce: PaedDr. Ladislav Pokorný

Datum zadání závěrečné práce: 19.2.2007

Termín odevzdání závěrečné práce:duben 2008

Oponent: Mgr. Věra Svobodová



Doc. PhDr. Jiří Hrabinec, Csc.
vedoucí katedry